الشخصية الناجحة



عبد الله أحمد اليوسف

دار المحجة البيضاء

الطبعة الأولى

١٤١٣هـ ـ ١٩٩٢م

الطبعة الثانية

١٤١٤هـ ـ ١٩٩٣م

الطبعة الثالثة

طبعة جديدة ومنقحة

١٤٢٠ هـ ـ ٢٠٠٠م

الطبعة الرابعة

١٤٢٩هـ ـ ٢٠٠٨م

مكتبة لسان العرب

دار المحجة البيضاء
للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان

حارة حريك - شارع الشيخ راغب حرب - قرب نادي السلطان

ص.ب: ١٤/٥٤٧٩ - هاتف: ٠٣/٢٨٧١٧٩ - تلفاكس: ٠١/٥٥٢٨٤٧ - ٠١/٥٤١٢١١

E-mail:almahajja@terra.net.lb
www.daralmahaja.com
info@daralmahaja.com

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَأنْ لَيْسَ لِلإِنسَانِ إلاَّ مَا سَعَى (٣٩) وَأنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى (٤٠)
ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَآءَ الأَوْفَى (٤١) وَأنَّ إِلَى رَبِّكَ الْمُنْتَهَى﴾

(النجم: ٣٩ ـ ٤٢)

تقديم

بقلم الدكتور/ رشاد علي عبد العزيز موسى(*)

مما لاشك فيه أن الشخصية الناجحة لابد أن تتسم بكوكبة معينة من الخصائص والسمات النفسية حتى تساعدها على التفوق والنجاح في مجالات وميادين الحياة المختلفة. والشخصية الناجحة غنية في جوهرها ومضمونها بما تحمله من خصائص نفسية سوية. ومن أهم هذه الخصائص: الثقة، والاتزان الانفعالي، والنضج النفسي، والقدرة على اتّخاذ القرار، والمبادأة، والطموح، والإنجاز المرتفع، والتعاون، والمثابرة،

(*) حصل على دكتوراة الفلسفة في علم النفس من كلية الدراسات النفسية ـ بإنجلترا.
- رئيس قسم الصحة النفسية سابقاً بجامعة الأزهر.
- عمل باحثاً في المركز القومي بجامعة الأزهر.
- له مؤلفات عديدة في سيكولوجية التدين، والفروق بين الجنسين، وسيكولوجية المرض النفسي والعقلي.
- له بحوث عدة في مجالات الأمراض النفسية، والتعليم الاجتماعي، والتربية الخاصة.

والقدرة على التحمل، والمرونة، والتدين، وغيرها من السمات السوية.

إضافة إلى ذلك، ينبغي أن تتمتع الشخصية الناجحة بالقدرة على استثمار الوقت استثماراً ناجحاً جيداً في أداء ما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع، فيكون النجاح بقدر كيفية تنظيم الوقت. كما يجب أن تتصف بالنظام والتنظيم والتفكير المنطقي، والقدرة على استخدام العمليات العقلية: كالاستنباط والاستنتاج والاستقراء.

ومن الملامح الرئيسة التي تتميز بها الشخصية الناجحة الثقافة وسعة الاطلاع على شتّى العلوم الإنسانية المختلفة، لأنّ الثقافة تؤثر على نمو الشخصية وتكوينها تأثيراً واضحاً، وتجعلها أكثر خصوبة ونماءً.

كما أن الشخصية الناجحة هي الشخصية القادرة على العمل والإنتاجية، والمشاركة الفعّالة في تطوير مجتمعها وتنميته.. لذا فإن معيار الشخصية الناجحة هو العمل الدّؤوب المثمر الذي يمكن من خلاله أن يتمتع المجتمع بإنجازات هذا العمل.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن وكالات التنشئة الاجتماعية المختلفة مثل: الأسرة والأقران ووسائل الإعلام المختلفة تلعب دوراً كبيراً في تشكيل الشخصية من حيث اكتمالها أو نقصانها. ونجد أن أهم وكالة من تلك الوكالات هي الأسرة، حيث إنها البيئة الاجتماعية الأولى التي تستقبل الإنسان منذ أن كان وليداً، فتقوم بتربيته وتطبيعه اجتماعياً. كما تقوم بإكسابه معايير المجتمع ولغته وأخلاقياته وقيمه. فإذا تم ذلك بطريقة سوية فيكون الناتج من ذلك شخصية مكتملة البنيان والعكس بالعكس.

لذا يجب التركيز على الأسرة وتوفير المناخات الصحية لها حتى

تقوم بمهامها في إعداد النشء والشخصيات الناجحة، لأنه بدون الأسرة الناجحة لا يمكن تخريج شخصيات ناجحة، فالأسرة هي المصنع الذي تتم فيه صناعة الشخصيات، ووفقاً لجودة الأسرة تكون جودة بضاعتها.

ومؤلف هذا الكتاب.. الذي بين يديك -عزيزي القارئ- ما هو إلاّ نموذجٌ جيدٌ للشخصية الناجحة، حيث إن المؤلف جدّ وكدح في تخريج هذا الكتاب بصورته القيمة، شارحاً معايير الشخصية الناجحة، ونتمنى من اللَّه العلي القدير أن ينتفع بهذا الكتاب كل من يقرأه. وهذا الكتاب هو إضافة طيبة للمكتبة العربية يفيد كل من يبحث عن معايير الشخصية الناجحة.

وعلى اللَّه قصد السبيل.

الدكتور/ رشاد علي عبدالعزيز موسى
أستاذ الصحية النفسية المشارك
كلية التربية - جامعة الملك فيصل

مقدمة الطبعة الثانية

يشكل بناء الإنسان المنطلق الرئيس لأية عملية حضارية ناجحة، ولذلك تركز الرسالات السماوية على بناء الكائن البشري باعتباره المخلوق الذي كرمه الله عزّ وجلّ على سائر المخلوقات الأخرى ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾ [سورة الإسراء: ٧٠] بل وجعله المستخلف على الأرض ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ﴾ [سورة البقرة: ٣٠].

ومن هنا.. فإن على الإنسان تقع مسؤولية تعمير الكون، وتشييد الحضارة، ولذا، فإن الخطوة الأولى نحو تحقيق تلك الأهداف الخيرة هو بناء الإنسان لذاته، لأنه بدون ذلك البناء، لا يمكن أن يقوم أي بناء آخر.

وأعتقد جازماً بأن التخلف الحضاري الذي نعايشه اليوم كأمة

إسلامية، إنما ينبع من تخلف أبنائها، ولا سبيل للتقدم الحضاري إلا ببناء «الإنسان» أولاً بناءً حضارياً محكماً وواعياً.

وهذا الكتاب الذي يرقد بين أناملك ـعزيزي القارئ ـ ما هو إلاّ محاولة متواضعة لمساعدة الإنسان على بناء ذاته بذاته، إذ أنّه يحتوي على معايير الشخصية الناجحة، ومقومات النجاح وقواعده وأسسه وأسراره ومتطلباته ولوازمه الأساسية.

وإذ يسرني أن أقدم هذا الكتاب للطبعة الثانية، بعد أن نفدت نسخه الأولى في فترة زمنية قياسية حيث تلقفته الأيدي منذ أن رأى النور، فإني أرجو أن أكون قد قدمت للمكتبة العربية شيئاً مفيداً ونافعاً.

وقد اعتمدت في كتابي هذا على لغة الجمهور المفهومة للجميع متجنباً الألفاظ الصعبة والعبارات المطلسمة. ومبتعداً كذلك عن الدراسات السيكولوجية المعقدة والنظرية البحتة «الأكاديمية»، لأن هذا قد لا يفيد إلاّ دارس علم النفس، بيد أن ما يفيد المتخصص في علم النفس، قد لا يخدم غير المتخصص فيه، وهذا الكتاب إنما وضع لجميع الناس، مستفيداً من فهمي للواقع ومدعماً الأفكار الواردة فيه بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة مع شيء من الأدب والحكم والشعر والطرائف والقصص، ولذلك فبالرغم من أن هذا الكتاب يصنف ضمن الحقل النفسي إلاّ أنّه يحتوي من كل شيء شيئاً.

وأخيراً... لا يسعني إلاّ أن أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور رشاد علي عبد العزيز موسى أستاذ الصحة النفسية على تقديمه القيم لهذا الكتاب في طبعته الثانية، كما أتقدم بالشكر والعرفان لكل القرّاء الذين شجعوني على إعادة طباعته مرّة أخرى.

وختاماً.. أسأل المولى عزّ وجلّ أن يتقبل مني هذا المجهود المتواضع وأن ينفعني به في يوم الجزاء.

والله ولي التوفيق.

المؤلف

٨ / ١١ / ١٤١٣هـ

٢٩ / ٤ / ١٩٩٣م

كلمات في البدء

الحمد للّهِ ربّ العالَمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد وآله وصحبه ومن اهتدى بهديه إلى قيام يوم الدين... وبعد:

يُولَد الإنسان وتُولَد معه الكثير من المواهب والإمكانيات والطاقات الهائلة والجبّارة مما يجعله قادراً على النجاح في الحياة، فاللّه سبحانه وتعالى أعطى الإنسان مواهب خلاّقة تؤهله للنجاح. والإسلام بما فيه من مناهج شاملة ومتكاملة يكفل للمسلم السعادة والنجاح.

إذ إن الإسلام يعتبر الإنسان هو محور الكون، ولذلك هناك تركيز واضح في مبادئ وتعاليم وقيم الإسلام على بناء الإنسان المتكامل، فالإنسان هو نواة الحضارة، وعندما ينجح الإنسان كفرد فإنه يشكل جزءاً لنجاح المجموع كأمة، وبالتالي بناء الحضارة، فالأمة مجموعة أفراد، والحضارة إنتاج أمة.

وتأسيساً على ذلك، كل إنسان لديه إمكانية النجاح، ولكن

نجاحه يعتمد على قدرته على تفجير مواهبه واستثمار إمكانياته واستغلال طاقاته ومعرفته بحقائق الحياة، فإذا ما أساء معرفته بنفسه، وإذا ما أخفق في استثمار ما أعطاه اللّٰه من مواهب وإمكانيات، فلابد وأن يكون الفشل حليفه.

ومن الطبيعي جداً أن يواجه الإنسان صعوبات ومشاكل وعقبات في طريق تقدمه في الحياة، فطريق النجاح مزروع بالأشواك، ولكنه ثمن النجاح.

فالنجاح بحاجة إلى كفاح ونضال...
كفاح ضد الغرائز والأهواء والشهوات...
كفاح ضد الجهل والتخلف...
كفاح ضد كل التحديات...

آنئذٍ..لابد وأن تصل إلى نهاية الطريق الذي تنشده في الحياة.

ومن المؤكد أن كل إنسان يتطلع للنجاح ويخشى الفشل، فالنجاح مطمع كل فرد لما يحققه من مكاسب وفوائد عديدة.

فالطالب يريد أن يكون ناجحاً في دراسته، والعامل يريد أن يكون ناجحاً في عمله، والمدير يريد أن يكون ناجحاً في إدارته، والفلاح يريد أن يكون ناجحاً في زراعته.. وهكذا دواليك.

إن نجاح الإنسان على أي صعيد كان يساهم في تقدمه ونجاحه في جوانب أخرى من حياته، فعندما تكون مديراً ناجحاً لابد وأن يساهم ذلك في نجاحك على صعيد تكوين علاقات اجتماعية راسخة، وعندما تنجح في علاقاتك الاجتماعية فإن ذلك يساهم في قدرتك على تكوين مشاريع اقتصادية ناجحة، وهكذا كل نجاح يجر إلى نجاح آخر، فالنجاح

الشامل ما هو إلاّ عبارة عن نجاح ثانوي متعدد، إذ كل عمل يتم بنجاح يشكل وحدة نجاح، فالنجاح أجزاء متجمعة تماماً كالبحر يتكون من قطرات متجمعة.

أما كيف تنجح؟

وما هي مقومات ومتطلبات وقواعد النجاح؟

ولماذا ينجح بعض الناس ويفشل آخرون؟!

وما هي أسرار نجاح العظماء والقادة؟!

هذا الكتاب -عزيزي القارئ- ما هو إلا محاولة للإجابة على تلك الأسئلة المهمة، ورسم خريطة النجاح بين يديك!

أرجو أن يحوز الكتاب على رضاك.

كما أضرع إلى البارئ عزّ وجلّ أن ينفعني به في يوم الحساب ﴿يَوْمَ لاَ يَنْفَعُ مَالٌ وَلاَ بَنُونَ (٨٨) إلاَّ مَنْ أتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ [سورة الشعراء: ٨٨-٨٩].

واللَّهُ من وراء القصد.

عبد اللّه أحمد اليوسف

٧ / ٧ / ١٤١٢هـ

١٢ / ١ / ١٩٩٢م

الفصل الأول

مقومات النجاح

* الثقة بالنفس.
* الإرادة القوية.
* الطموح اللا محدود.
* النشاط المتواصل.

المقوّم الأول:

الثقة بالنفس

عندما ندرس حياة الزعماء والعظماء والقادة نكتشف أن العامل المشترك في نجاحهم جميعاً هو الثقة بالنفس، إذ أن ثقة الإنسان بذاته تفجر فيه الطاقات الكامنة والكبيرة التي وهبها اللّٰه سبحانه وتعالى إليه، ومن هنا نستطيع أن نُعرّف الثقة بالنفس بأنها: الإيمان بما تملك من قدرات ومواهب وإمكانيات ومن ثم صهرها في بوتقة الحياة.

أهمية الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس من المقومات الرئيسة لكل من ينشد النجاح، فلا نجاح بدون ثقة الإنسان بذاته، إذ أن ضعف الثقة بالنفس هو إصدار حكم بإلغاء قدرات الإنسان ومواهبه، وبالتالي الفشل المحتم!

ولذا.. تعتبر الثقة بالنفس أكثر من ضرورية لكل من يروم النجاح، وتبرز أهمية الثقة بالنفس في الأمور التالية:

١ـ تفجير القدرات الكامنة:

يمتلك الإنسان الكثير.. الكثير من القدرات والمواهب، وما عليه إلاّ أن يتعرف على قدراته ويستثمرها، فهو يمتلك العقل كأكبر قدرة تؤهله لاستيعاب ملايين المعلومات « تستطيع ذاكرة الإنسان استيعاب حوالي مليون بليون من المعلومات المختلفة في آن واحد.. وقال عالم سوفيتي اسمه أنوفيق: في مخ الإنسان ١٤ مليار خلية عصبية، وأن ردود أفعال المخ أمام الأحداث تحتاج لشريط طوله عشرة ملايين كيلومتر »[(١)].

إن التقدم الرائع الذي نراه اليوم مدين لعقل الإنسان الذي استطاع أن يحقق كل هذه الإنجازات في دنيا التكنولوجيا « إنّ رجلاً سوفيتياً اسمه « يوسف بريكو دجكو » له ذاكرة مذهلة يتحدّى بها أعظم العقول الإلكترونية في عمليات الحساب وسرعتها دون أن يعتمد على ورقة وقلم، وقد أثار الحيرة والدهشة في الأوساط العلمية، واجتمع العلماء من مختلف الشخصيات في موسكو وأحضروا الرجل وأعظم العقول الإلكترونية، واستمرت المنافسة بين العقلين ساعتين وفاز العقل البشري على الإلكتروني بعشرات العمليات، أما الإلكتروني ففاز في عملية واحدة فقط بفارق دقيقة واحدة، لأن المسألة الحسابية التي جرت فيها المباراة يحتاج حلُّها إلى ساعات طويلة من جهود عشرات العقول البشرية »[(٢)].

لقد كرّم اللّه عزّ وجلّ الإنسان بالعقل.. هذا العقل القادر على بناء الحضارات.. فما أروع عظمة الخالق!! ﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي**

---

(١) جريدة الأخبار، بتاريخ ٩ / ١ / ١٩٧٣م.

(٢) جريدة الأخبار، ٧ / ٧ / ١٩٧٠م.

أحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾[1].

إنّ ثقة الإنسان بنفسه هي التي تفجر فيه الطاقات الكامنة، أما عندما تنعدم هذه الثقة فستتحطم كل القدرات التي يملكها، وإليك هذه القصة الجميلة:

« منذ سنوات، أمضى طبيب من بروكلين، اسمه الدكتور كورتيس، الشتاء في فلوريدا بالقرب من ملعب تدريب على لعبة البايسبول وبما أنه يستهوي هذه اللعبة، كان يذهب دائماً لمشاهدة اللاعبين أثناء التدريب وبمرور الزمن أصبح صديقاً لهم ودُعِي لحضور مأدبة أقيمت على شرفهم.

بعد تناول القهوة والمكسرات، دُعِيَ بعض الضيوف البارزين لإلقاء الخطب، وفجأة وكأن انفجاراً غير متوقع قد حدث، سمع الرامي يقول: وسأطلب من الدكتور كورتيس أن يتحدث حول صحة لاعب البايسبول.

فهل كان جاهزاً لذلك؟ طبعاً، كان لديه أفضل تحضير في العالم، فقد درس علم الصحة ومارس الطب منذ ثلث قرن تقريباً، كان باستطاعته أن يجلس في مقعده ويتحدث عن الموضوع بطلاقة إلى الرجال الجالسين إلى يمينه ويساره، ولكن الوقوف والتحدث عن الأشياء ذاتها إلى جمهور صغير كان أمراً آخرَ، تضاعفت دقات قلبه إذ لم يسبق له أن ألقى خطاباً في حياته كما تلاشت الأفكار من رأسه!

فما الذي سيفعله؟ كان الجمهور يصفق ويهتف متطلعاً إليه، هزّ رأسه، لكن ذلك صعد الصيحات التي ازدادت إلحاحاً: « الدكتور

---

(١) سورة التين/ ٤.

كورتيس! تكلم! تكلم».

كان في وضع محزن للغاية، فقد أدرك أنه إذا ما نهض للكلام فإنه سيفشل ولن يقدر على النطق حتى بجمل قليلة، وهكذا نهض، ومن دون التفوه بأية كلمة، خرج بهدوء من القاعة وهو يشعر بالذلّ والحرج.

ليس من الغريب أن أول ما فعله لدى عودته إلى بروكلين هو الانخراط في معهدي لتعليم فن الخطابة، فهو لا ينوي أن يقف محرجاً كالأخرس مرة ثانية.

كان من نوع الطلاب الذين يسرّ الأستاذ بهم، إذ كان مخلصاً جداً، ومتحمساً لأن يصبح قادراً على التحدث بطلاقة، ولم يكن هناك أدنى شك برغبته هذه. كان يحضر خطبه مسبقاً ويتدرب عليها بإصرار ولم يتخلف عن حضور أية ساعة طيلة الفصل الدراسي.

فعل تماماً ما يفعله أي تلميذ مجتهد عادة، إذ تطور بسرعة تعدت آماله كلها، وبعد الدروس القليلة الأولى، خَفَّ توتره وازدادت ثقته بنفسه وأصبح خلال شهرين نجم الخطابة بين أقرانه، وسرعان ما بدأ بقبول الدعوات لإلقاء الخطب، وهو الآن يزهو بشعور البهجة الناتجة عن ذلك، كما كسب عن طريق الخطب العديد من الأصدقاء.

حين سمع عضو في حملة الجمهوريين الانتخابية بمدينة نيويورك إحدى خطبه دعاه لإلقاء خطب تساند الحزب الجمهوري، وكم كان سيندهش هذا السياسي لو علم أن هذا الخطيب غادر مأدبة عامة منذ سنة وهو يشعر بالخجل والارتباك حين انعقد لسانه خوفاً من الجمهور!!»[1]، لقد تفجرت قدرات الدكتور كورتيس الخطابية عندما

(١) فن الخطابة، ص١١.

وثق بقدراته وأن باستطاعته أن يكون خطيباً لامعاً.. وهكذا كان.. وأنت أيضاً باستطاعتك أن تكون خطيباً يُشار إليك بالبنان، باستطاعتك أن تكون كاتباً ممتازاً، باستطاعتك أن تكون رجل أعمال ناجحاً، باستطاعتك.. أن تكون كما تريد إذا قررت ذلك!

٢ـ سر النجاح:

إنّ سرّ نجاح أولئك الذين صنعوا التاريخ، والذين ساهموا في بناء الحضارة الإنسانية، والذين أثروا الفكر الإنساني بالعطاء، والذين خلد التاريخ ذكراهم، إنَّ سرَّ نجاح أولئك جميعاً هو الثقة بالنفس.

هذه الحقيقة يعترف بها كل من كتب مذكراته، وكل من تُرجمت حياته، يقول شارلي شابلن عن سرِّ نجاحه: «لابد للمرء أن يكون واثقاً من نفسه.. وهذا هو السر.. حتى عندما كنت أعيش في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهيم على وجهي في الشوارع والأزقة باحثاً عن لقمة خبز أملأ بها معدتي الجائعة، حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم، كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدري لمجرد أنني كنت أثق بنفسي، ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى بالوعة الفشل»[1].

إنّ الثقة بالنفس هي المدخل لكل رجل يريد النجاح في ميادين الحياة المختلفة، أما من لا يشعر بقدرته على النجاح، ومن لا يملك الثقة بنفسه، ومن ينهار أمام الضغوط والتحديات النفسية أو الاجتماعية أو غيرها، فسيدخل في نفق مظلم لا نهاية له.

وثقة الإنسان بنفسه تعطيه المزيد من الإصرار على النجاح،

---

(١) علموا أنفسكم فن الحياة، ص٥٠.

والمزيد من المثابرة والفاعلية للوصول إلى أهدافه، فها هو مخترع الأنسولين ومنقذ الملايين من داء السكري يتحدى كل محاولات التثبيط بمزيد من السعي والتفكير الجاد حتى اكتشف الأنسولين.

« لقد استهزأ الأطباء وغير الأطباء بفريدريك بانتنغ مخترع الأنسولين! لقد سخر منه رئيسه حينما طلب منه عشرة كلاب وطبيباً معاوناً!

فقد قال ضاحكاً: في كل يوم يأتيني طبيب بعلاج جديد للسكري، ولا يعود مرة ثانية، ويبقى السكري يفتك بالناس فتكه الذريع.

وأجابه الشاب: سأحاول، وسأستمر في المحاولة.

وأصرّ وألحَ، حتى لبّى رئيسه طلبه، غير أن أصدقاءه رجوه أن يقلع، لأن في استمراره مضيعة وابتذالاً.

ولم يأبه للأقوال، بل مضى في تجاربه، حتى اكتشف الدواء، وأنقذ الناس واستحقّ جزيل الثناء »[1] وهكذا نجح في تجاربه لثقته بنفسه، وإصراره على النجاح.

آلاف من البشر يفوتهم النجاح كل يوم، آلاف مؤلفة يخفقون.. وهم قادرون على النجاح، هم يستطيعون أن ينجحوا، ولكنهم يفشلون، لأنهم بعبارة بسيطة لا يثقون بأنفسهم، ولا يسعون لاكتساب الثقة بأنفسهم.

باستطاعتك أن تكون أحد الناجحين في الحياة، في أي مجال من مجالات الحياة المتعددة، قد تواجه صعوبات في البداية.. وهذا شيء

---

(١) النجاح، ص١٢٠.

طبيعي، ولكن تأكد من أنّك لست أقل قدراً من أولئك الرجال الذين خلدوا أسماءهم في سجلات التاريخ.

« لا تتصور أن حالتك صعبة بشكل غير عادي، فمعظم الذين أصبحوا فيما بعد ممثلين عن أجيالهم، أصيبوا في بادئ الأمر بالخوف وضعف الثقة بالنفس.

« **مارك توبن** ».. حين وقف يخطب لأول مرة، شعر وكأن فمه مليء بالقطن بينما تضاعفت سرعة نبضه.

« **جان جورييه** ».. أشهر الخطباء السياسيين الذين أنجبتهم فرنسا في عصره، بقي سنة كاملة منعقد اللسان في قاعة الاجتماعات قبل أن يتمكن من استجماع شجاعته كي يلقي الخطاب الافتتاحي.

« **جورج لويد** ».. اعترف قائلاً: « أول مرة حاولت فيها إلقاء خطبة أمام الجمهور شعرت بحالة من اليأس، فلساني التصق بأعلى فمي، وقلّما استطعت التفوّه بكلمة واحدة ».

« **دزرائيلي** ».. اعترف بأنه فضل قيادة كتيبة خيالة على مواجهة مجلس العموم لأول مرة، إذ كان خطابه الأول هناك فاشلاً للغاية » [1].

إنّ ثقة هؤلاء بأنفسهم مكنتهم من اجتياز الامتحان الأول بعزيمة لا تقهر، واستطاعوا أن يحوزوا على وسام النجاح بكل جدارة.

وأنت أيضاً. إذا استجمعت ثقتك بنفسك فستحوز على وسام النجاح في نهاية المطاف.

مرة أخرى لا تنسَ هذه الحقيقة: « **الثقة بالنفس سرّ النجاح** ».

---

(١) فن الخطابة، ص١٣.

٣ـ تنمية الشجاعة:

إنّ ثقتك بنفسك تنمي فيك روح الشجاعة، والشجاعة مطلب رئيسي لبلوغ مآربك في الحياة، والحياة ذاتها تريد منك الشجاعة، ففي الحياة ستواجه مشاكل.. عقبات.. أزمات وكل ذلك يتطلب منك الشجاعة الكافية.

شجاعة اتّخاذ القرار.. شجاعة إبداء الرأي.. شجاعة مواجهة الإحباط.. أما التردد.. الخوف.. القلق.. فهي ليست إلاّ مظاهر لضعف الثقة بالنفس.

ومتى ما أصيب المرء بداءِ الخوف فإن الفشل سيلاحقه، فالخوف من الإخفاق، والخوف من الفشل، والخوف من الناس، والخوف من الحياة.. كلها موانع تمنع الإنسان عن التقدم والتكامل وعندئذٍ لابد من المثابرة لعلاج ضعف الثقة بالنفس.

عليك أن تنمي ثقتك بنفسك فهي التي تولد في أعماقك روح الجرأة والشجاعة. وعندما نتصفح أوراق التاريخ نجد أن صبياً واثقاً من نفسه كان لديه من الجرأة ما جعله يحتل موضع الصدارة في وفده ويكون المتحدث نيابة عن وفده أمام خليفة المسلمين آنذاك عمر بن عبدالعزيز.. وهذه هي القصة:

«لما أفضت الخلافة إلى عمر بن عبدالعزيز، أتته الوفود، فإذا فيهم وفد الحجاز، فنظر إلى صبي صغير السن، وقد أراد أن يتكلم، فقال: ليتكلم من هو أسنُّ منك فإنه أحقُ بالكلام منك، فقال الصبي: يا أمير المؤمنين لو كان القول كما تقول لكان في مجلسك هذا من هو أحق به منك، قال: صدقت، فتكلم، فقال: يا أمير المؤمنين: إنّا قدمنا عليك من بلد تحمد اللّه الذي مَنَّ علينا بك، ما قدمنا عليك رغبة منّا ولا رهبة

منك، أما عدم الرغبة، فقد أمنا بك في منازلنا، وأما عدم الرهبة، فقد أمنا جورك بعدلك، فنحن وفد الشكر والسلام.

فقال له عمر: عظني يا غلام، فقال: يا أمير المؤمنين إنّ أناساً غرّهم حلم اللّه وثناء الناس عليهم، فلا تكن ممن يغرّه حلم اللّه وثناء الناس عليه، فتزل قدمك وتكون من الذين قال اللّه فيهم: ﴿وَلاَ تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا وَهُمْ لاَ يَسْمَعُونَ﴾[1] فنظر عمر في سن الغلام فإذا له اثنتا عشرة سنة، فأنشدهم عمر هذه الأبيات:

تعلم فليس المرء يولد عالماً ... وليس أخو علم كمن هو جاهل
فإن كبير القوم لا علم عنده ... صغير إذا التفّت عليه المحافل[2] »

إنّ ثقة هذا الصبي بنفسه مكنته من التحدث في حضرة الخليفة بكل ثقة واطمئنان، وأن يتقدم على كل وفده، وما ذاك إلاّ لشجاعته وجرأته على الكلام التي هي وليدة الثقة بالنفس.

عليك أن تعزز من ثقتك بنفسك، لتصبح هذه الثقة وسيلة لتحقيق النجاح في كل مضمار وفي كل مجال، إذ أن الثقة بالنفس خلاّقة، إنها العامل الأكبر في سحق كل ما تنفطر عنه النفس من مشاعر الخوف والقلق والخجل.. وكل ما يصدر عن النفس من سلبيات ونواقص.

امتحان الثقة بالنفس!!:

أنشأ رجل فرنسي مدرسة تربي الثقة بالنفس في شخصية تلاميذها، حيث يقوم كل عام ٢٥٠ طالباً من طلاب السنوات النهائية

---

(١) سورة الأنفال/ ٢١.

(٢) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص١٠٧.

بالمدارس الثانوية في فرنسا برحلات نائية ومع كل منهم مبلغ ١٧,٥٠٠ فرنك دون أن يصحبه والد أو معلم أو مرشد، بل يرحل كل منهم بمفرده ولا يكتب إلى أهله يسألهم العون فيما لو أعوزه المال، ولا بد أن تستغرق رحلته ما لا يقل عن ثلاثين يوماً كاملةً، فبعض طلابه ذهب بمغامرات خطيرة إلى أوروبا، وبعضهم إلى أمريكا وكندا، وبعضهم تجوّل في أقاصي الشرق حتى سيلان، وما كان مبلغ ١٧,٥٠٠ فرنك ليكفي الفرد منهم مدة طويلة فكان لابد لهؤلاء الصغار أن يعملوا ليتمكنوا من الحصول على الغذاء والمسكن، فمنهم من اشتغل عاملاً في منجم أو مزرعة أو على ظهر باخرة أو في مطعم يغسل الأطباق ويقشر البطاطا، ومنهم من كان يعطي دروساً في الفرنسية أو يعمل في محطة للبنزين، وقد اضطرّ أحد الصبية بعد أن ضاعت كل نقوده أن يعمل مرشداً لأحد السياح وألّف ثلاثة من الصبية كتباً عن رحلاتهم ومغامراتهم، وأحد الطلبة اضطرّ أن يسير حافي القدمين خمسين كيلومتراً على الثلوج في شمال السويد بعد أن احترق حذاؤه.

ويكلّف البرنامج كل طالب منهم أن يدرس إحدى الصناعات أو الثقافات أو الفنون عن البلاد التي يزورها.

يقول أحد المشتركين بهذه الرحلات لقد اكتشفت كفاءاتي تماماً أثناء هذه الرحلات كان عليَّ إذا واجهتني مشكلة أن أصمم على رأي وأن أقطع به فوراً وأن أكون جريئاً وأن أنجح، والعجيب أني نجحت بالفعل.

وكان مدير المدرسة يقول دائماً: «إنّ المغامرة التي يقوم بها الفرد وحده هي أهم عامل يبرز صفات الفرد وكفاءاته»[1].

---

(١) علموا أنفسكم فن الحياة، ص٥٠.

ثق بنفسك:

إذا كنت تعاني من ضعف في ثقتك بنفسك فعليك أولاً أن تحدد أسباب الضعف، ثم تبدأ بعلاج ذلك، بالقضاء تدريجياً على كل عوامل الضعف في ذاتك.

- حاول أيضاً أن تكتشف نقاط القوة فيك، واعلم بأنها كافية لتزويدك بالثقة التامة.
- تأكد تماماً بأنّك مخلوق كرّمه اللّه عزّ وجلّ وأعطاك الكثير من المواهب وما عليك إلاّ أن تستثمرها وتستفيد منها.
- صادق أولئك الرجال الواثقين من أنفسهم، واكتسب منهم الثقة بالنفس.
- اقرأ كثيراً عن حياة العظماء والقادة والزعماء، واستفد من تجاربهم في الحياة.

هذا كفيل بأن يزرع الثقة بنفسك، وتوكل على اللّه ﴿... وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾[1].

---

(١) سورة الطلاق/ ٣.

المقوم الثاني:

الإرادة القوية

الإرادة الفولاذية من المقومات الرئيسة لصنع النجاح، فالإنسان في حياته يعيش صراعاً من أجل البقاء، ولن ينتصر في هذا الصراع إلاّ من تسلح بإرادة لا تقهر.

أما ضعيف الإرادة.. فلابد وأن يهزم في معركة الحياة، والحياة كلها معركة، ولا مهرب لك من التصارع اليومي في هذه المعركة، ومن المؤكد أن المنتصر الوحيد فيها هو المتسلح بالإرادة الحديدية.

تعريف الإرادة:

يقال: أراد الإنسان الشيء يريده إرادة: إذا مال إليه ورغب فيه، ولفظة «الإرادة» منقولة من راد يرود، إذا سعى في طلب الشيء.

ويرى الأصفهاني في «مفردات القرآن» أن الإرادة في الأصل قوة

مركبة من شهوة وحاجة وأمل، وجُعلت اسماً لنزوع النفس إلى الشيء، مع الحكم فيه بأنه ينبغي أن يفعل أو لا يفعل، وقد يراد بها القصد كما في قوله تعالى: ﴿تِلْكَ الدَّارُ الآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لاَ يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الأَرْضِ وَلاَ فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾[1].

والإرادة بالمعنى الأخلاقي هي الرغبة في الخير والسعي إليه والحرص عليه، ولذلك قيل إن الإرادة هي إرادة التقرّب إلى اللّه، أي إرادة طاعته الموجبة لثوابه[2].

وهناك تعريفات كثيرة للإرادة.. منها: أن الإرادة هي المقدرة، ومنها أن الإرادة هي بذل الجهد، ومنها أن الإرادة هي السيطرة على النفس.

وفي نظري.. إن الإرادة هي تلك القوة الخفية القادرة على بعث روح القوة والعزم والتصميم في شخصيتك، فالإرادة ليست شيئاً مادياً، وإنما هي قوة معنوية تبعث فيك روح القوة.. بكل ما للقوة من معنى.

الطريق نحو القمة!!:

من مِنّا لا يرغب في الوصول إلى القمة؟!
قمة النجاح.. قمة السعادة.. قمة التقدم...
أجل... من منّا لا يرغب في ذلك؟!
لا أحد... بالطبع..

ولكن... الطريق نحو القمة.. يتطلب مؤهلات محددة، من أهمها: قوة الإرادة، بالإرادة القوية تصل للقمة.

---

(١) سورة القصص/ ٨٣.

(٢) موسوعة أخلاق القرآن، ج٤، ص٢٠.

وكم هم كثيرون أولئك الذين تساقطوا في بداية الطريق...

وكم هم كثيرون أولئك الذين تساقطوا في وسط الطريق...

وكم هم كثيرون أولئك الذين تساقطوا في نهاية الطريق...

تساقطوا جميعاً.. كما تتساقط أوراق الشجرِ في فصل الخريف...!!

لا.. لشيء.. سوى لوهن إرادتهم.

فالوصول للقمة بحاجة إلى إرادة لا تلين.

لنبحث عن سرّ نجاح أولئك العظماء الذين صنعوا التاريخ..

« فهناك في كل أمة ومجتمع، رجال عظام ونساء عظيمات، استطاعوا أن يحققوا أشياء في حياتهم، وحياة الآخرين من حولهم، كانت من قبل خيالاً في الأذهان، أو وهماً من الأوهام.

هناك رجال ونساء يتحدث التاريخ عن مآتيهم بإعجاب وإكبار، ويذكُرهم الناس بتجلة واحترام، ولهم من المآثر والآثار ما لا يزال ممتد الأثر والتأثير في عصرنا هذا، فكأنهم غلبوا الموت، وقهروا الفناء، واستطاعوا أن يحيوا خلال الزمن وأبعاد الفضاء في كل زمان، وفي كل مكان.

هناك أبطال وعلماء وحكماء وأدباء وشعراء ومصلحون وساسة وفنانون، لا تزال الإنسانية تتغذى بما أعطوا من فكر، وقدموا من مثل صالح، وأحيوا من موات النفوس، وعالجوا من مشاكل الفرد والمجتمع، وخدموا في مختلف الحقول، وناضلوا في مختلف الميادين ودفعوا بالكائن البشري في سبيل المعرفة والحكمة والرقي.

هؤلاء جميعاً، ممن سبق أو لحق، كانوا قبل كل شيء ذوي إرادة، وكانت إرادتهم العامل الأول فيما حققوا وانتهوا إليه من مجد ورفعة

وخلود »[1].

فالنجاح إذن إرادة، ولهذا يقول علماء النفس إن تربيتها التربية الحسنة هي أعظم ما يستطيع الإنسان أن يفعله متى رام النجاح.

ولذا.. فعلى كل من ينشد النجاح، ويتطلع نحو الوصول للقمة، عليه أن ينمي في شخصيته الإرادة، لأنها الطريق نحو القمة.

لقد وصل الرسول الأعظم محمد بن عبدالله ﷺ إلى القمة، لأنه كان المثل الأعلى لقوة الإرادة والعزم الجبار، فقد وقف صامداً أمام كل التحديّات، وقاوم كل خرافات وأفكار وعادات الجاهلية، وتصدى بعزم وتصميم لكل الأعداء، وصبر على أذى المشركين والكفار، وناضل بإرادة جبارة في سبيل مبادئه وأهدافه، وأعلن موقفه الذي لا يتغير بقوله: « واللّهِ **لو وضعوا الشمس في يميني، والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر ما تركته، حتى أموت أو يظهره اللّه** » بهذه الإرادة العملاقة، وبهذا التصميم القوي تغلب على جميع الأعداء، فحطّمَ الأصنام، وأباد قوى الشرك ورفع كلمة لا إله إلاّ اللّه عاليةً خفّاقةً في جميع أصقاع الأرض، وها هو اليوم يلهج بذكره الملايين من البشر في كل مكان وزمان.

إنّ قوة الإرادة هي سرّ نجاح الكثير من القادة والزعماء والعظماء، يقول أمرسن: « إنّ قوة الإرادة سرّ النجاح، والنجاح غاية الوجود، فإن قوة إرادة نابليون، وكرنت والإسكندر وغيرهم من رجال التاريخ هي التي خلدت أسماءهم، وإنّا لنرى عدداً كبيراً من رجال التاريخ لم ينتج انخذالهم على ما اشتهروا به من الشجاعة والحنكة والذكاء إلاّ عن ترددهم، وضعف إرادتهم، وأنّ من المحال أنْ ندخل معترك الحياة، ونرجو الفوز فيها دون أن تكون لدينا إرادة قوية ». ويقول ديكارت:

(١) سلطان الإرادة، ٧٧.

« ليس في الإنسان ما هو لاصق بشخصيته أكثر من الإرادة »[1].

وأبلغ مثل على أهميـة الإرادة ودورهـا في نجـاح الإنسـان لويس باستور ذلك العالم العظيم الذي أقـام في أعماقـه مثـلاً أعلـى جـاهد في سبيله حتى مكن الحياة من التفوق على ذاتها.

لم يعـرف في طـور العلـم وهـو صغـير بذكـاء القلـب ورجاحـة الأحلام.. لم يعرف بامتياز العقل، وكان معلمه يقـول عنـه: « ولـد وديـع رقيق، ولكنه بعيد كل البعد عن الذكاء » ولكن بالإرادة حاز الشجاعة، ونهض فيما بعد بالتبعات الجسام التي شعر أنه مكتوب عليه أن يلتمس طريقه في خضمها.

كان الفشل ما تنبأ به له معلمه، ولكن رأيه هو في ذات نفسه كان حسناً.

وتقدمـت بباسـتور السـن فـأصبح رجـلاً فرضـت عليـه رجولتـه احتمال الصعاب والصبر على العذاب، وكانت إرادته هـي سـلاحه في جهاده.

رأى معلمه فيه الفشل المجسم، ولكننا سمعناه مرة يقـول لـه زاجـراً بعد ما ضيق عليه الفتـى الخنـاق بأسـئلته: « أضجرتـني، أضجرتـني.. لا تلحّ، لا تسأل، واجبك كتلميذ أن تجيب! ».

ولقد سجل عليه قوله بعد سنين:

« أهـم كلمات هي ثلاث... الإرادة والصـبر والعمـل، إنـها حجـر الزاوية وسأقيم عليها بنائي في الحياة » وقال أيضاً: « بالإرادة نفتح مصاريع الأبواب... بالإرادة نفتح باب العمل الناجح، ونعبر في رحلة طويلة تتطلب

(١) النظام التربوي في الإسلام، ص٣٧٣.

الصبر والإيمان والتشوف.. ولا نعتم أن نصل إلى النجاح!».

طلب أبوه له العلم رغم رقة حاله، بيد أن المرض داهمه، فعاد أدراجه إلى بيت أبيه الصغير.. وبعد أن استردّ صحته وقوته استأنف مسيرة التحصيل، حتى بلغ منه غايته وقد لسعته عقارب الجوع فيما هو جاد في التحصيل، وذكر هذا في يومياته، وقال:

الجوع يضورني، والصداع يقتتل في رأسي، ولكن الجوع ينسيني الألم، والألم ينسيني الجوع!».

بإرادة مضى يخترق جبالاً من الصعاب، بالإرادة مشى قدماً، وأثبت ما عزمت عليه نفسه بقوله: «لا أتردد عن التضحية بنفسي إن دعاني إلى ذلك داعي الواجب أشعر به يتكون ويتجسد!».

وتشهده الأيام ينكب على أبحاثه الكيميائية، ويستغرق في اختباراته وتجاربه، حتى أنه في يوم زواجه تجمع الناس وانتظروه.. وانتظرته عروسه.. وتأخر العريس، وأسرع صديق له إلى بيته فوجده عاكفاً على عمله، غارقاً بين أنابيبه وقواريره، فصاح في غضب: «ويحك! أتنسى أنك اليوم تتزوج؟!» قال: «كلا، كلا!».

«فماذا تفعل هنا إذاً والناس تنتظر، والعروس تنتظر؟».

«ماذا أفعل؟ أتتوقع أن أترك عملاً في نصفه؟».

وصادفه الفشل في أبحاثه، كثيراً ما قضى الأيام والليالي يبحث، وكثيراً ما ذهب تعبه سدى.

ولكنه لم ييأس، بل تضاعفت حماسته، واشتدت عزيمته، وكانت إرادته دائماً في عنفوانها.

استخدم العلم ليرقى بالإنسانية، استخدم العلم لينقذ الإنسان.

وتوج حياته باكتشافاته العظيمة، وأهمها التعقيم والتطعيم ضد الأمراض والتحصين فأنقذ بذلك الملايين من الأمراض السارية، وأنقذ الملايين من داء الكلب، لقد سخّرَ العلم لمنفعة الإنسان.

ابن الدباغ الفقير، بالإرادة أضحى من أعاظم الرجال، بالإرادة خدم الإنسان والإنسانية، بالإرادة غدا رجل السلام الذي طالما واجه الإهانة بالابتسامة![1].

وكثير هم العظماء الذين سجل التاريخ أسماءهم، لم يكونوا في البداية من الطراز الرفيع، ولكن بالإرادة استطاعوا أن يحفروا أسماءهم على أعمدة التاريخ، ولن ينساهم التاريخ مادام للدنيا تاريخ.

بيد أن هناك أشخاصاً حرموا من أشياء كثيرة.. من المال، من الوجاهة، من العلم، من الأصدقاء، من الجمال،.. من كل شيء.. ولكن بالإرادة بلغوا بعد حين القمة!

حقاً.. إنّ الإرادة هي الطريق نحو القمة!

تنمية الإرادة:

هناك مجموعة من الأساليب لتنمية الإرادة وتقويتها، أهمها ما يلي:

١ـ الاعتماد على النفس:

إنّ اعتماد الإنسان على نفسه ينمي فيه الإرادة، ذلك أن الاعتماد على النفس يعني الاستفادة من القدرات الذاتية، بما يملك من علم

(١) النجاح، ص٣٦.

وصحة ومواهب وإمكانيات هائلة، هذا الاستناد إلى النفس يبني في المرء قوة الإرادة، بيد أن الاعتماد على الآخرين يقتل في الإنسان الإرادة القوية، ويحطم شخصية الإنسان ككيان مستقل، ويعيش رجلاً ضعيفاً لا إرادة له، ولا كيان، ولا شخصية.

« ليس أكثر من الأفراد الذين يصبحون شباناً وكهولاً، من حيث العمر، ولكنهم يظلّون أطفالاً، أو مراهقين من حيث النمو السيكولوجي، إن بعض هؤلاء لم يعرفوا في يوم معنى التحرر الحق من فكرة الاعتماد على الأبوين، وقد يكونون متزوجين، وأصحاب أعمال خاصة بهم، ولكنهم مع ذلك بعيدون أكثر البعد عن الاستقلال السيكولوجي »[1].

وللتربية هنا دور مؤثر جداً.. فبعض الآباء ينزع من أولاده الاعتماد على النفس وذلك نتيجة للتربية الخاطئة، حيث يتدخل هؤلاء في جميع شؤون الطفل من أبسط الأمور حتى كبيرها مما يسبب انعدام الاستقلال والاعتماد على النفس عنده، ومن ثم ينمو الطفل وهو لا يملك أي قدرة على تدبير شؤونه، ويفقد القدرة على مواجهة الحياة.

ولذلك يحذر علماء التربية من مغبة الإفراط في محبة الطفل، وحرمانه من الاعتماد على قدراته الذاتية « احذروا من أن تحرموا الطفل من الفرص المناسبة التي يستطيع من خلالها أن يتعلم بعض التجارب بنفسه، بمعنى أن لا تساعدوه في أداء كل عمل، هذه المساعدات التي تتجاوز الحد المقرر لها أحياناً تعوده على مساعدة الآخرين دائماً، ونشوئه عالةً على الغير، فيفقد قدرته الشخصية في النهاية، ويعجز عن

---

(١) ذلك الشعور بالنقص، ص٧١.

إنقاذ موقفه المتأزم لوحده بسبب من هذا الضعف والتعود على مساعدة الآخرين له »[1].

٢ـ العزيمة والإصرار:

تدلّ مادة العزيمة في اللغة على القوة والسرعة والإقدام، فالعزيمة هي الجري الشديد والعزم هو الجد، والعزم أو العزيمة عقد القلب على الشيء تريد أن تفعله، وهو توطين النفس على هذا الفعل لاعتقاد أن الواجب يقضي أن تفعله، ولذلك يقال في لغة القرآن:

هذا من ﴿عَزْمِ الأُمُور﴾ أي من محكمات الأمور التي ظهر رشدها وصوابها، ووجب على العاقل أن يعزم عليها ويقوم بها، وهذا معنى يدل على الثبات واستقرار النية والتصميم على القيام بالشيء وضد العزيمة هو التردد والاضطراب في الرأي، ولذلك يقال: ما لفلان عزيمة، أي ليس له ما يعقد عليه قلبه، ولا يثبت على شيء لتردده وتلونه، كأنه لا يمكنه أن يصرم أمره، بل يختلط فيه ويتردد.

والعزيمة خلق قرآني، وفضيلة إسلامية، أشار إليها التنزيل المجيد أكثر من مرة، ومن ذلك قول اللّه تبارك وتعالى مخاطباً نبيه ﷺ في سورة آل عمران: ﴿... وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾[2]. فالخطة واضحة: رأي ومشاورة، ثم حسم وعزم، ثم توكل على اللّه إنّ اللّه يحب المتوكلين[3].

العزيمة إذن.. قوة باطنية، وموقف ثابت، ورأي حاسم.. إن هذه

---

(١) الطفل بين الوراثة والتربية، ج٢، ص٢١٤.

(٢) سورة آل عمران/ ١٥٩.

(٣) موسوعة أخلاق القرآن، ج٤، ص١١.

المكونات هي التي تصوغ الإرادة، وتنميها.

فلا إرادة لمن لا عزيمة له، لا إرادة لمن لا موقف له، لا إرادة للمتلون بكل الألوان! وبمقدار ما تملك من عزيمة وإصرار بمقدار ذلك.. تملك إرادة.. وبمقدار ما تملك من إرادة.. تملك قدرة على النجاح.. وما أروع ما قاله المتنبي:

على قدْرِ أهلِ العَزْمِ تأتِي العَزَائِمُ   وتأتِي على قَدْرِ الكِرَامِ المَكارِمُ
وتَعْظُمُ في عينِ الصَّغيرِ صِغارُها   وتَصْغُرُ في عينِ العَظِيمِ العَظَائِمُ[1]

والإصرار يعني الاستمرار حتى تحقق ما تريد، الاستمرار رغم كل العوائق، الاستمرار رغم كل الظروف.. إنه الإصرار الذي ينمي الإرادة، فالإصرار عدو التردد، إنه يقضي على كل أنواع التردد، وبالاستمرار في ذلك تنمو الإرادة وتقوى.

وأما التردد، والتلون، والتخوّف... فهي مظاهر لمن لا إرادة له...

قيل لرجل جبان في بعض الوقائع تقدم، فأنشأ يقول:

وقالوا: تقدم. قلت: لست بفاعل   أخاف على فخارتي أن تحطما
فلو كان لي رأسان أتلفت واحداً   ولكنه رأس إذا راح أعقما
ولو كان مبتاعاً لدى السوق مثله   فعلت ولم أحفل بأن أتقدما
فأوتم أولاداً وأرمل نسوة   فكيف على هذا ترون التقدما![2]

(١) ديوان المتنبي، ص٣٨٥.
(٢) طرائف ونوادر، ص٣٠٠.

٣ـ التدريب:

تدريب النفس وتمرينها على القيام بالأعمال الشاقة، من الأساليب المهمة لتقوية الإرادة وتنميتها.

فالنفس بحاجة إلى تمارين مستمرة، وتدريب لا يتوقف، للحصول على اللياقة المعنوية « تدرب تدريباً على مراس البطولة وأعمال البطولة، على الجد والاجتهاد، على التفكير والتأمل، على البحث والروية، على التقرير والمضي فيما تقرر، ومهما كانت إرادتك هزيلة ورجراجة، جازعة، لا تلبث إذ تدربها، أن تقوى وتشتد وتفرض نفسها عليك، لتفرض نفسك على الحياة والأحياء، من بعد »[1].

إن التمرين والتدريب على الأعمال الشاقة يخلق فيك إرادة لا تقهر.. يقول فريد ستوز وكان من أوائل من تعهد محمد علي كلاي في تدريبه على الملاكمة: « فتى اليوم، ملاكم اليوم يطمح ببصره ولا ينظر ويفكر: سريع.. سريع.. ما إن يبدأ حتى يطلب العلى، يطلب الخلود في وهلة، ينصرف عن التدريب لأن في التدريب محنة وامتحان! التدريب تضحية كبرى، وفتى اليوم يكره التضحية الكبرى.

أما كلاي، فقد اتصف بالعزم والمثابرة... تمرن.. وتمرن.. بلا كلل ولا ملل لم يثنه فشل، أو يثبط عزيمته خيبة! حديدي.. فولاذي.. جوهر صرف.. معدن له رنين.

قال علي بعد المباراة التي هزمه فيها فريزر، بعد أن سمع نتيجة المباراة قال: شدهت نظرت بعينين ناريتين، أردت أن أحتج، لكن ما فائدة الاحتجاج؟ لقد فعلوا ما أرادوه فتربع جو فريزر على العرش ولما

---

(١) سلطان الإرادة، ص٧٨.

دخل البطل الجديد الغرفة بعد دقائق قال:

« كنت هائلاً يا صديقي، كنت هائلاً، ولكني قهرت الهائل والهول! » أجبته: « كلا، لم تقهر الهائل ولا الهول، هم هدروا الحق » وابتسم غير عابئ بكلامي ومضى لا يلوي! ».

« وبدأت التمرين، آليت أن أجعل من فريزر عبرة لمن يعتبر، أخذت استعد لمعركة الثأر وكان الاستعداد مضنياً، ومع ذلك مضيت فيه بصبر وتصميم لا مثيل لهما، وكان المتمرن معي يموت عشرين ميتة في اليوم، غير أني كنت عاقداً العزم كما قلت، فلم أحاول أن أقضي يوماً واحداً دون تمرين ».

انتظرت بصبر، ومن عنده القدرة على الصبر ظفر بما يريد، وأنا بالصبر انتصرت، بالصبر ظفرت، والصبر كما أعتبره، السلاح الذي يفتك باليأس، ولهذا لم أيأس قط متى تراكمت الخطوب وتحملت التعب الهائل بنفس راضية، واقتطفت الثمرة الشهية أمام الآلاف المحتشدة في الداخل، في الثاني من أيلول عام ١٩٧٥م وأمام الآلاف المحتشدة في الخارج في تلك الليلة الخالدة جنيت ما زرعت أمام الملايين التي تجمعت أمام أجهزة التلفاز »[(١)].

من المؤكد.. أن التمرن على الأعمال الشاقة يزرع في الإنسان إرادة فولاذية، والإرادة الفولاذية تخلق النجاح.

ولا تنسَ هذه الحقيقة: (**إنّ قطراتِ الماءِ المتتابعةِ تحفُرُ أخدُوداً في الصخرِ الأصم!**).

---

(١) علموا أنفسكم فن الحياة، ص١١٨.

المقوم الثالث:

الطموح اللا محدود

الطموح اللا محدود يزرع في الإنسان روح المثابرة والجد والاجتهاد، كما يحفزه على التفكير الجاد، والتخطيط الدقيق، كما يخلق فيه روح الابتكار والإبداع، وذلك بهدف الوصول لأهدافه التي رسمها في الحياة.

وكلّما كان طموح الإنسان كبيراً، يلزمه أن يكون سعيه للوصول إلى هدفه أسرع وأقوى، أما إذا كان طموحه ضعيفاً فإنّ سعيه هو الآخر سيكون ضعيفاً، وبالتالي لا يستطيع اللحاق بركب التقدم والرقي.

ومما لاشك فيه.. أن من يفتقر إلى الطموح، أو من لا يتمتع إلاّ بطموح ضعيف، لابد وأن يكون في قائمة الفاشلين في الحياة، ذلك أن عديم الطموح تلازمه صفات سيئة من خمول وكسل، ومن تسويف للأعمال، ومن تضييع للفرص السانحة.. إلخ مما يؤدي به إلى الفشل المحتم.

والطموح اللا محدود يعني... إن الإنسان كلما حقق نجاحاً، سعى نحو تحقيق نجاح آخر، وعندما يحقق النجاح الآخر يسعى نحو تحقيق نجاح ثالث.. وهلمّ جرّا.

إنّ التوقف عند نقطة معينة من النجاح، يعني عدم التقدم، فعندما يزهد الإنسان في النجاح، ويقنع بما وصل إليه، فمعنى هذا أنه قرر التوقف.. وهذا يعني ببساطة عدم التقدم، وربما التأخر.

وتعاليم الإسلام تحث المسلم على الطموح اللا محدود في جميع شؤون الحياة، فمثلاً في الجانب العلمي، ورد عن الرسول ﷺ قوله: «اطلبوا العلم ولو بالصين»[1] وهكذا في كل الجوانب تحث تعاليم الإسلام المسلم للوصول إلى أقصى مراتب الطموح، ومن ثم أقصى مستويات النجاح.

فليس ثمة أي مبرر منطقي للوقوف عند مستوى معين، أو الانكفاء في مكان محدد، بل يلزم السعي نحو تحقيق نجاحات متتابعة.. وهذا هو الطموح اللا محدود.

ما هو الطموح؟

إن كلمة الطموح (Aspiration) اصطلاح متداول بين العامة من الناس كما هو معروف بين الخاصة من الباحثين والدارسين، وبخاصة في المجتمعات التي أخذت بأساليب التنمية والتقدم وقد كان اصطلاح الطموح شائعاً على نحو غير دقيق، حتى جاءت بحوث ليفين وتلاميذه فحددت مفهوم الطموح وأجرت الكثير من الدراسات التجريبية

---

(١) إحياء علوم الدين، ج١، ص٨.

وانتهت إلى تحديده بمصطلح مستوى الطموح (Aspiration level of) كما بينت الكثير من أبعاده المختلفة.

وسوف نعرض للاتجاهات المختلفة في تعريف مستوى الطموح وطبيعته ننتهي منها بوضع تعريف عام له في ضوء ما أسفرت عنه التجارب.

يعرف « هوبي » مستوى الطموح بأنه « أهداف الشخص أو غاياته أو ما ينتظر منه القيام به في مهمة معينة ».

أما « فرانك » فعرّفه بأنّه « مستوى الإجادة المقبل في واجب مألوف يأخذ الفرد على عاتقه الوصول إليه بعد معرفة مستوى إجادته من قبل في ذلك الواجب ».

فيما اعتبر « دريفر » مستوى الطموح بأنّه « الإطار المرجعي الذي يتضمن اعتبار الذات أو هو المستوى الذي على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل » فيما رأى « راجح » مستوى الطموح دافعاً اجتماعياً فردياً وعرّفه بأنّه « المستوى الذي يرغب الفرد في بلوغه أو يشعر أنه قادر على بلوغه، وهو يسعى لتحقيق أهدافه في الحياة وإنجاز أعماله اليومية ».

ومما سبق يتضح لنا أن معظم التعريفات والتحديدات التي قام بها من بحثوا في مستوى الطموح، كان أغلبها قائماً على وصف مستوى الطموح من ناحية الأداء العملي فحسب، أي أنهم لم يعرفوه من حيث هو سمة تنشأ نتيجة للتفاعل الدينامي في جوانب الشخصية المختلفة، المعرفية والوجدانية والنزوعية.

إن مستوى الطموح يمكن أن يكون سمة على أساس أنّه استعداد

عام أو صفة سلوكية ثابتة ثباتاً نسبياً، تتأثر بما لدى الفرد من استعدادات فطرية ومكتسبة، وما لديه من عادات وأساليب سلوك إلاّ أنّها من ناحية أخرى تتأثر بالمواقف المختلفة في المجال السلوكي، أي أننا لا نتوقع أنْ يكون مستوى الطموح سمة عامة ثابتة في كل المواقف والظروف.

وفي ضوء ما تقدم، يمكن تعريف مستوى الطموح بأنّه «سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مرّ بها»[1].

إنّ تحديد مستوى الطموح بأنّه الوصول إلى هدف معين وحسب يعتبر خطأً فاحشاً ذلك أن الإنسان قد يصل إلى الهدف المحدد خلال سنة أو سنين محدودة، ومن ثم يقنع بما وصل إليه، مما يعني نهاية الطموح، وبداية الانهيار، ذلك أنّ من لا يتقدم، يتأخر عن اللحاق بركب المتقدمين.

ولذا من الضروري جداً، أنْ يكون للإنسان طموح بلا حدود، فكلما حقق طموحاً، سعى نحو طموح آخر، وهلم جرا، حتى يرتقي أقصى سلّم النجاح.

مدخل النجاح:

الطموح.. مدخل النجاح..

وذلك لأنه يفجّر في الشخص الطاقات الكامنة، ويدفعه نحو استنفار

(١) مستوى الطموح والشخصية، ص٩.

كل قواه العقلية والبدنية والنفسية، من أجل تحقيق مآربه في الحياة.

هناك إحصائية شملت ٩٠٠ رجل من الذين جمعوا ثروات طائلة وحققوا كل آمالهم وأمانيهم بفضل ما توفر لهم من مال، الذين عملوا من أجل مستقبل أفضل وحياة أكثر رفاهية، اتضح أن ثلاثمائة بدؤوا حياتهم في الأرض فقد كانوا أبناء مزارعين، ومائتين باعوا الصحف في الطرقات، ومائتين كانوا أول عهدهم بالعمل مراسلين يحملون الأوراق في المكاتب من مكان لآخر، ومائة بدؤوا عمالاً صغاراً في المصانع، وخمسين في شق الطرق والشوارع، وخمسين فقط من بين هذا العدد الكبير هم الذين كانوا ينتمون إلى أسر توفر لها المال[1].

إن الطموح.. من المقومات الرئيسة لنجاح الكثير من رجال الأعمال، ومن كبار العلماء، ومن أبرز القادة، ومن أشهر المخترعين والمكتشفين.

إنه بحق.. المدخل الرئيسي للنجاح.

أيُّهما أكثر طموحاً.. الرجل أم المرأة؟!

لقد بيّنت البحوث والدراسات أن مستوى الطموح لدى الذكور أكثر ارتفاعاً منه لدى الإناث. ففي دراسة قام بها «**إيزنك وهيملوايت**» (١٩٥٠م) على مجموعة من الذكور والإناث العصابيين ومجموعة أخرى مقارنة من الأسوياء، تبين أنّ الإناث في المجموعتين يتسم طموحهن بالانخفاض بالمقارنة بمستوى طموح الذكور، كما أنهن يملن إلى تحقير أعمالهن أكثر من الذكور.

(١) علموا أنفسكم فن الحياة، ص١١٤.

وفي دراسة أجراها «وولتر وآخرون» (١٩٥٠م) على ثمانين من تلاميذ المدارس البنين والبنات، ظهر أنّ مستوى طموح البنين أعلى من طموح البنات.

وقد أجرت «**هيملوايت**» (١٩٤٧م) دراسة مقارنة بين أهداف الأسوياء والعصابيين ظهر منها أنّ درجات أداء النساء منخفضة تماماً عن درجات أداء الرجال وذلك بالنسبة للمجموعتين السوية والعصابية، كما اختلف سلوك النساء عن سلوك الرجال في تناولهم للاختبارات.

وقد ظهرت هذه الفروق بالنسبة للمجموعتين السوية والعصابية وتفسر هيملوايت النتيجة بأنّ طبيعة الاختبار الميكانيكي الذي طبقته يحتمل أنها جاءت في صالح الرجال.

وقد تطابقت نتائج «**هيملوايت**» مع نتائج «**هيلجارد وسميث**» فقد اختُبِرَ خمسون طالباً جامعياً في اختباري ترتيب البطاقات وتتابع التعلم حيث جاء مستوى طموح البنات أكثر انخفاضاً من مستوى طموح البنين، كما كان سلوك وضع الهدف للبنات أقل منه لدى البنين.

وهناك بحث واحد أجراه «**الزيادي**» (١٩٦١م) على مجموعتين من الطلبة والطالبات الجامعيين ظهر منه أن مستوى طموح الطلبة أعلى من مستوى طموح الطالبات بالنسبة للاختبارات العملية الثلاثة التي طبقها مجتمعة، وكذلك بالنسبة لكل اختبار على حدة، كما كان الطلبة أكثر اتفاقاً وثباتاً في تقديرهم لمستوى طموحهم من الطالبات[١].

إلاّ أنّ نتائج هذه الدراسات والبحوث لا يمكن تعميمها، ذلك أنّ لكل مجتمع من المجتمعات خصائص تميّزه عن غيره من المجتمعات

---

(١) مستوى الطموح والشخصية، ص١٥٥.

الأخرى، كما أنّه لا يمكن أن نحكم بحتمية هذه النتائج، وبالتالي ليس من المنطقي القول إن الرجل أكثر طموحاً من المرأة، كنتيجة لا تتغير ولا تتبدل، وإنما طموح الرجل أو المرأة يخضع لظروف وعوامل تختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لآخر.

تنمية الطموح:

من أجل تنمية طموحك، ورفع مستواه.. لابد من توافر ما يلي:

١ـ التطلع نحو الأفضل:

إن أول خطوة من أجل تنمية طموحك هو التطلع نحو الأفضل، هو البحث عن الأسمى، هو التفكير بالأحسن.. هذا النمط من الإدراك هو الذي ينمي في شخصيتك الطموح.

فالتطلع نحو التكامل والتقدم هو الذي يعطيك طموحاً بلا حدود.. يقول المتنبي:

إذا غامرتَ في شرفٍ مَرُومٍ … فلا تقْنَعْ بما دونَ النُّجُومِ
فطعمُ الموتِ في أمرٍ حقيرٍ … كطعمِ الموتِ في أمرٍ عظيمِ
يرى الجُبَناءُ أنّ العجزَ عقلٌ … وتلك خديعةُ الطبعِ اللئيمِ
وكلُ شجاعَةٍ في المرءِ تُغني … ولا مثلَ الشجاعةِ في الحكيمِ[1]

إنّ التطلع نحو الأفضل... هو من الدوافع المهمة لبلوغ مراتب عالية في الحياة، فأولئك الذين كُتِب لهم الخلود، ما كان ليكتب لهم ذلك، لولا تطلعهم نحو الأفضل، وسعيهم لتحقيق أهدافهم.

---

(١) ديوان المتنبي، ص٢٣٢.

خذ مثلاً « أرخميدس » هذا المخترع الكبير، لولا تطلعه نحو الأفضل لما وصل إلى ما وصل إليه.

فأرخميدس، من الأوائل، من الرعيل الأول، وقد اعتبره من جاء بعده من الرواد، فرغم ندرة الوسائل والتسهيلات قبل أكثر من ألفي سنة فقد انكبّ هذا الفذّ على أعماله وأبحاثه واستكشافاته مما تعتبر اليوم من الأسس التي بني عليها كثير من المخترعات الحديثة التي تعتبر من عجائب الإنسان الذي هو بحدّ ذاته من عجائب الدهر.

كان وهو يأكل يفكر بأعماله، كان وهو يغتسل يفكر بمبادئه، انصبّ وانكبّ وآلى على نفسه أن يحدث انقلاباً في المفاهيم والموازين.

فبينما هو يغتسل ذات يوم، تنبه إلى الماء الفائض، وألهمه توقد خاطره ولوذعيته إلى ما في هذا الفيض من معنى لم يفطن إليه إنسان، فصاح « وجدتها.. وجدتها.. ».

فماذا وجد؟ لقد وجد الرجل العظيم سرّ « الثقل النوعي » وجد ما يعرف الآن « بقاعدة أرخميدس ».

وجد أنّ الجسم المغمور في سائل يفقد من وزنه مقدار وزن حجمه من السائل.

كان نجاحه مضرب الأمثال، كرّسَ نفسه للرياضيات، درس الهندسة وتقدم بها، واستطاع أن يحسب نسبة محيط الدائرة إلى قطرها.

استنبط طريقة لقياس المساحات وأحجام الأجسام الكروية، وما أكثر الاختراعات التي توصل إليها[1].

---

(١) النجاح، ص٢٢.

هل كان بمقدور « أرخميدس » أن يتوصل إلى كل هـذه الاختراعـات المهمة لولا تطلعه الكبير الذي خلق لديه طموحاً بلا حدود؟ وهل كـان بمقدوره أن ينجح لولا ذلك الطموح؟!

وإذا أردت أنت.. أن تكون ذلك الرجل العظيم أيضاً.. فتطلع نحو الأفضل ولا تقنع بما دون النجوم على حدّ قول المتنبي.

٢ـ علو الهمة:

إنّ الهمة العالية تنمي في الإنسان الطموح، إذ أنّ علـوّ الهمـة مـن مقومات الطموح، فلا طموح لمن لا همة له، ولا نجاح لمن لا طموح له.

فقد ورد عن الرسول محمد ﷺ قوله: « **لو تعلقتْ همـةُ أحدِكُـم بالثُّريّا لنالها** »[1].

ويقول الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام: « **قَدْرُ الرجـلِ علـى قَـدْرِ هِمَّتِه** »[2] فالهمة العالية تُنبِتُ طموحـاً رفيعـاً، والطمـوح الرفيـع يُنبِـتُ نجاحاً باهراً.. هذا ما أكّدتـه تجربـة « **شـارل دولينـه** » فقـد يئـس معلمـو « **شارل دولينه** » من تقدمه في الدراسة، فاتفقوا جميعـاً علـى أن ينصحـوا أباه أن لا يبقى بانتظار تقدم ابنه في الدراسـة، والأفضـل أن يبحـث لـه عن عمل يدوي مناسب، ولما كان أبوا « لينه » يحبانه حبًّـا جمًّـا، لم يكترثـا بنصيحة معلميه بل أرسلاه إلى الجامعة لدراسـة علـم الطـب، وباعتبـار أنهما فقيران فقد دفعا مبلغاً قليلاً، مقابل مـدة دراسـته ولـولا مسـاعدة الفلاح المحسن الذي كان يعمـل في حديقـة الجامعـة إلى « لينـه » لقضـى الفقر عليه.

---

(١) النجاح، ص١٠٦.

(٢) نهج البلاغة، ج٤، رقم الحكمة ٤٧.

إلاّ أنّ « لينه » لم يكن يرغب في دراسة الطب كما أراد أبــواه، بـل كان راغباً في دراسة علم النبات، وخلال دراسة « لينه » لعلــم الطـب في الجامعة قرأ موضوعــاً في علــم النبـات لعـالم نبـاتي فرنسـي، فـأثّر هـذا الموضوع في نفسه تأثيراً عميقاً مما حفّزه على التعمق في أسرار النباتات.

ومن المواضيع المهمة التي كانت تلفت نظر علماء النبات في ذلـك الوقت هو التقسيم الصحيح للنباتات، وقد وفق « لينه » لاكتشاف الذكر والأنثى مما جلب أنظار العلمـاء نحـوه، فالكتـاب الـذي نشـره في هـذا الموضوع استحقّ بموجبه درجة تؤهله لتدريس علــم النبـات في الجامعـة نفسها التي كان قد درس فيها، ولكن حسد الآخرين له حال دون ذلك.

فرح « لينه » لنجاحه كثيراً وذاق طعم موفقيتــه لأول مـرة، ولـذا لم يهتم لحسد الحاسدين، بل هيأ نفسه لمهمة علمية وسفر طويل من أجــل الدراسة والتحقيق في الطبيعــة، وبعـد مـدة قصيرة عـزم علـى السـفر مصطحباً معه ما يحتاج من وسائل السـفر البسـيطة المكوّنـة مـن بعـض الملابس مع حقيبة وعدسة مكبرة وعدد من الأوراق اللازمة.

قطع « لينــه » سـبعة آلاف كيلـو مـتر مواجـهاً صعوبـات ومشـاكل عجيبة ثم رجع بمعلومات قيّمة وتحقيقات علمية مهمة.

وفي سنة ١٧٣٥م أي بعد ثـلاث سـنوات مـن سـفره هـذا هـاجر إلى هامبورك بعد أن لاحظ أن لا فائدة من التحقيق والعمل في وطنه السويد.

وفي أثناء زيارته لأحد المتاحف هناك أظهر لمديره أحد الأشياء الــتي كان قد حصل عليها في سفره، وكانت ثعباناً مائياً ذا سـبعة رؤوس، ولم تكن هذه الرؤوس تشبه رؤوس الحيّات فحسب بل كانت شبيهة برأس الحيوان المعروف (بابن عرس) أيضاً.

وقد استطاع لينيه خلال هذه المدة أن يصدر رسالة الدكتوراه في علم الطب. كما استطاع في الوقت نفسه أن يطبع كتابه المسمى (جهاز الطبيعة).

وكتابه (جهاز الطبيعة) أوجد له شهرة عظيمة تسببت في دعوة أحد أثرياء (أمستردام) لـ لينيه أن يبقى عنده كطبيب مسافر حتى حين مدة طويلة من الزمان. وأن يركن إلى الراحة والهدوء وتمكن أيضاً بواسطة هذا المحسن أن يذهب إلى فرنسا وأن يزور غابات لندن ويجمع أنواع النباتات هناك.

وأخيراً.. رجع إلى وطنه السويد حيث رحب به وطنه هذه المرة. ومنحه كل الامتيازات اللائقة برجل نابغة مثله.

إن همة "لينيه" العالية هي التي نمّت فيه الطموح، مما جعله من أعظم النوابغ في مجال علم النبات. هذا الرجل العبقري الذي ساهم في تقدم الحضارة الإنسانية، كان معلموه قد حكموا عليه بالفشل!!

وهمتك العالية ـ أنت أيضاً ـ كفيلة بخلق الطموح بلا حدود في شخصيتك. وتذكر مرة أخرى حديث الرسول ﷺ: "لو تعلقت همة أحدكم بالثُّريا لنالها"[1].

٣ـ الثقة بالنفس:

ثقة الإنسان بقدراته وطاقاته، ومعرفته بما أعطاه الله من إمكانيات وطاقات كامنة في ذاته، وقناعته بهذه القدرات والمواهب، تنمي فيه الطموح.

---

(١) قصص الأبرار، ص١١.

بَيْدَ أنّ انعدام الثقة بالنفس، يحطم طموح الإنسان، إذ كيف يكون طموحاً وهو لا يثق بنفسه؟!

ومن المؤكد.. أنّ عدم الثقة بالنفس يقتل الطموح، ويجذر الإحساس بالضعف والعجز والنقص.. وبهذا الصدد يقول الإمام علي عليه السلام:

دواؤُكَ فيكَ وما تشعُرُ وداؤُكَ مِنْكَ وما تُبْصِرُ
وتَحْسَبُ أنَّكَ جُرْمٌ صَغيرٌ وفيكَ انْطَوَى العالمُ الأكْبَرُ(١)

ويقول شاعر آخر وهو يدعو لاعتماد الإنسان على نفسه:

كُنْ كالشمسِ في استنادِكَ إلى نفسِكَ
فإنَّ نورَ الشمسِ يشعُ من نفسِهِ(٢)

كن على ثقة تامة بأنّكَ تملك خزائن كثيرة، ومستودعات كبيرة، بها من القدرات والطاقات والمواهب، ما يؤهلك أن تصبح رجلاً عظيماً، وإنساناً خالداً في التاريخ، هذه الثقة هي نواة الطموح.

فهل تثق بقدراتك؟!.

مجرّد سؤال!!

---

(١) ديوان الإمام علي، ص٥٧.

(٢) الطفل بين الوراثة والتربية، ج٢، ص٢٠٦.

المقوّم الرابع:

النشاط المتواصل

النشاط المتواصل هو عبارة عن الجهد المستمر الذي يبذله الشخص لإنجاز أعماله وتحقيق أهدافه في الحياة، وبعبارة أخرى هو: الفاعلية والإنتاجية التي يسعى الفرد لتحقيقها.

وهو من أهم المقومات الرئيسة للنجاح، إذ لا يمكن إنجاز أي عمل بدون فاعلية، وبدون نشاط، وبدون فعل، وعليه ندرك هذه الحقيقة وهي: أن النجاح لا يولد من فراغ.

فالناجحون في الحياة يتمتعون بطاقة هائلة من النشاط، هذه الطاقة هي التي تصنع النجاح.

واللَّهُ سبحانه وتعالى يحثّ على العمل والإنتاج، قال تعالى: ﴿ **فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ**

﴿كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[1].

فبقدر ما يعمل الإنسان ينتج، وبقدر ما ينتج ينجح، فالنجاح لا يتحقق بالأماني والآمال والأحلام، وإنما بالمزيد من العمل، بالمزيد من النشاط، بالمزيد من الإنتاج.

وكما يقول المتنبي:

وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام[2]

صناعة المستحيل:

وهل يمكن صناعة المستحيل؟!

أجل... !

لا مستحيل -في الواقع- أمام قدرات الإنسان الهائلة..

فهذا الإنسان هو نفسه الذي وضع رجليه على الفضاء...

وهو الذي ابتكر أعظم العقول الإلكترونية..

وهو الذي استطاع أن يطوّع الطبيعة لصالحه...

وهو الذي صنع الحضارات العملاقة...

إنه الإنسان.. الذي زوّده اللّه عزّ وجلّ بكل مؤهلات الحضارة ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾[3].

الإنسان إذن.. لديه الكثير من القدرات، يستطيع من خلالها أن يصنع المستحيل -إن صح التعبير- بشرط واحد هو أن يسعى ويعمل

(١) سورة الجمعة/ ١٠.

(٢) ديوان المتنبي، ص٢٦١.

(٣) سورة النحل/ ١٨.

ويجد في سبيل ذلك.

« وفي مجتمعنا الحاضر تواجهنا مسائل وقضايا لا سبيل إلى حلّها بالنظريات، فالرجال العمليون هم وحدهم القادرون على التصدي لها ومعالجتها، وعظماء التاريخ الذين أدهشوا العالم كانوا يمتازون بنشاطهم الجمّ.

إنّك مؤهل لأن تكون قطباً من الأقطاب إذا عرفت كيف تستغلّ مواردك وتنظم جهودك فأنت قادر على الخلق والإنتاج »[1].

« ولولا النشاط والعمل الدؤوب لما استطاع أديسون أن يعمل خمسين عاماً في اختراعات مختلفة حتى سجل (١٠٣٣) اختراعاً عندما كان عمره يناهز الواحد والستين عاماً.

وقد كان لشدة حماس هذا المخترع أن مرّ أحد أصدقائه يوماً في ساعة متأخرة من الليل بمختبره فرأى فيه نوراً فصعد السلالم، ودخل فوجده مكبًّا على بحث معضلة عويصة. فقال: هلو توم، ألا تنوي أن تؤوب إلى دارك؟

فقال أديسون وكأنه يفيق من غيبوبة: ما الساعة؟

فقال صاحبه: تجاوزت منتصف الليل.

فقال أديسون: آه، نعم لابد من الأوبة فإنني تزوجت اليوم.. !! »[2].

قد تُدهش من تصرف أديسون هذا، ومعك حق في ذلك، ولكن هل كان بإمكانه أن يحقق كل هذه الاختراعات لولا هذا النشاط المتواصل؟

---

(١) تغلب على القلق، ص٩٧.

(٢) علّموا أنفسكم فن الحياة، ص١١٠.

إن النشاط والجد والمثابرة هي القادرة على أن تجعلك أحد عظماء عصرك. يقول العالم النفساني الشهير **وليم جيمس**: «ليتجنب كل شاب القلق بشأن نجاحه، فمهما يكن نوع تعليمه، فإنه إذا بقي مثابراً في كل ساعة من يوم عمله، يمكنه أن يترك النتيجة الأخيرة تصنع نفسها، وهو يستطيع بالتأكيد، أن يتوقع أن يستيقظ ذات صباح ليجد نفسه واحداً من رواد عصره في أي مجال يختاره»[1].

والإسلام يحثّ على العمل والنشاط، وينهى عن الكسل والعجز والتواني. فقد ورد عن الرسول محمد ﷺ: «**إنّ اللَّهَ يحبُّ العبدَ المُحتَرِف**» وقال ﷺ: «**إنّ اللَّهَ تعالى يبغضُ العبدَ الصحيحَ الفارغ**»[2]. وورد في الأثر.. أنّ الرسول ﷺ كان جالساً مع أصحابه ذات يوم فنظروا إلى شاب ذي جلد وقوة وقد بكر يسعى، فقالوا: ويح هذا، لو كان شبابه وجلده في سبيل اللّه، فقال ﷺ: «**لا تقولوا هذا، فإنَّه إن كان يسعى على نفسه ليكفيها عن المسألة ويغنيها عن الناس فهو في سبيل اللّه! وإن كان يسعى على أبوين ضعيفين أو ذرية ضعاف ليغنيهم ويكفيهم فهو في سبيل اللّه، وإن كان يسعى تفاخراً وتكاثراً فهو في سبيل الشيطان**»[3].

وقال تعالى: ﴿**وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ**﴾[4] هذه هي تعاليم الإسلام تدعو المسلم للعمل والنشاط والإنتاج.

---

(١) فن الخطابة، ص٦٦.

(٢) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١٢٦.

(٣) إحياء علوم الدين، ج٢، ص٦١.

(٤) سورة التوبة/١٠٥.

حاربوا الكسل:

الكسل آفة النجاح، وهو وباء فتّاك، يفتك بكل من يصيبه، فيجعله عاجزاً عن تحمل مسؤولياته كإنسان، وفاشلاً في تكوين مستقبله ككيان مستقل، ومنهزماً أمام تحديات الحياة.. ومن هنا نستنتج ضرورة شن حرب لا هوادة فيها ضد الكسل!

« إنّ التقارير التي تثبت انتشار الكسل بين أطفال اليوم تبعث على كثير من الدهشة والعجب، لقد درس ب. ب. بلونسكي في عام ١٩٢٩م طلاب اثنين وأربعين صفاً من مدارس موسكو فوجد أن واحداً من كل ثمانية أطفال كسول، وهذا يعني أن أكثر من عشرة بالمائة من تلاميذ المدارس كسالى، والحق أن ثمانين بالمائة من هؤلاء قد أنكروا أنهم متراخون مهملون، بالرغم من البراهين القوية التي أثبتت تراخيهم وإهمالهم.

وقد وجد أن ٤ بالمائة من بين الطالبات كن كسالى بصورة لا تدع مجالاً للشك، ولكن تسعة عشر، وثلاثة أعشار بالمائة من الطلاب وجدوا كسالى بصورة واضحة صريحة.

إنّ الأرقام الصحيحة تظهر أنّ أربعة عشر بالمائة من الرجال، وتسعة بالمائة من النساء فيهم هذا النقص الإنساني في شكله الحاد »[1].

ومما لا يدع مجالاً للشك.. ما نراه في واقعنا الاجتماعي من تزايد حالات الكسل، ومما ساهم في ارتفاع نسبة الكسل هو المدنية الحديثة، فبالرغم من كل الإيجابيات والإنجازات الباهرة التي قدمتها المدنية الحديثة للإنسان، إلاّ أنها في الوقت نفسه قللت من اعتماد الإنسان على

---

(١) كيف تستفيد من علم النفس؟ ص٩٠.

نفسه، فلا يكاد المرء يستطيع أن يقطع خطوات معدودة بقدميه لأنه اعتاد استخدام السيارة حتى للمسافات القصيرة جداً، هذا مثل بسيط وعليه قس بقية الأمثلة!

ولقد اعتبر الإسلام الكسل صفة ذميمة، فقد ذمّ اللّه عزّ وجلّ الكسالى في كتابه المجيد، قال تعالى: ﴿... **وَلاَ يَأْتُونَ الصَّلاَةَ إِلاَّ وَهُمْ كُسَالَى وَلاَ يُنفِقُونَ إِلاَّ وَهُمْ كَارِهُونَ**﴾[1] وقد كان الرسول ﷺ يتعوّذ من الكسل ومن الجبن، فعن أنس: كان النبي ﷺ يقول: « **اللهم إنّي أعوذ بك من الهمّ والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل** »[2]. وروي أيضاً أنه ﷺ كان يقول: « **اللَّهُمَّ إنِّي أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والهرم والبخل** »[3] وقال علي عليه السلام: « **التواني مفتاح البؤس، وبالعجز والكسل تولدت الفاقة، ونتجت الهلكة، ومن لم يطلب لم يجد وأفضى إلى الفساد** » ، وقال بعض الحكماء: « الحركة بركة والتواني هلكة والكسل شؤم ».

وقال الشاعر:

توكل على الرحمن في الأمر كله ... ولا ترغبن في العجز يوماً عن الطلبْ

ألم ترَ أنّ اللّه قال لمريم ... وهزي إليك الجذع يسّاقط الرطبْ

ولو شاء أن تجنيه من غير هزه ... جنته ولكن كل رزق له سببْ[4]

ومما يدلّك على أنّ الكسل صفة ذميمة، ونقيصة في الإنسان، أنه

---

(١) سورة التوبة/ ٥٤.

(٢) صحيح البخاري، ج٨، ص٤٣٨.

(٣) صحيح مسلم، ج٢، ص٤٧٦.

(٤) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١٢٧.

لا أحد من الكسالى يرضى بأن يوصم بالكسل! بل يندفع الكسول وكله غضب ليدافع عن نفسه دفاع المستميت!!

لقد سبب اتهام أحد اللاعبين بالكسل، أن فجرت فيه طاقاته الكامنة مما أهلته أن يكون نجم الفريق بلا منازع! فربَّ ضارة نافعة.

يقول أحد أبطال لعبة البايسبول في أمريكا عن قصة نجاحه: « بدأت حياتي العملية باحتراف لعبة البايسبول، غير أنني تلقيت أكبر صدمة في حياتي عندما كنت ألعب مع أحد الفرق، فقد كنت شاباً طموحاً، أريد بلوغ القمة، ولكن حدث أن طردت من اللعب، وكان من الممكن أن تتبدل حياتي لو لم أذهب إلى المدير وأسأله لم طردني!

قال المدير: إنّه طردني لأنَّني كسول، كان هذا آخر سبب أتوقع سماعه منه، وقال: إنَّك تجرّ نفسك في الملعب كأنك لاعب مخضرم قضى في اللعب عشرين عاماً، فلماذا تفعل ذلك إن لم تكن كسولاً؟

قلت: حسناً، ولكن في الحقيقة أنا عصبي يحاول السيطرة على خوفه أو إخفائه.عن أعين الجمهور فضلاً عن زملائي لاعبي الفريق، ومع هذا فإنَّني أرجو أن أعالج الموضوع ببساطة لأتخلص من عصبيتي، قال: دعني أقول بصراحة إنَّ هذا العلاج لن يجدي، وإنَّه سبب فشلك، ولعل أول ما تفعله بعد ترك هذا الفريق هو أن توقظ نفسك، وأن تقبل على عملك بشيء من الحياة والحماسة.

بعد أسبوع استطعت أن أجد فرصة في فريق آخر في مدينة ثانية، ولم يكن أحد في ذلك الفريق يعرفني، ولهذا صممت على ألاَّ يتهمني أحد بالكسل، وقررت أن أقيم شهرتي على أنَّني أكثر حماسة من أي لاعب، ذلك لأنني رأيت أنَّني إذا استطعت أن أقيم مثل هذه الشهرة

فإنّي أستطيع أن أحافظ عليها.

ومنذ اللحظة التي ظهرت فيها بالملعب، لعبت كرجل به مس من الكهرباء، ولعبت كرجل يستمد حياته من مليون بطارية، فكنت ألقي الكرة بسرعة وقوة شديدة، ولو أنّني أصبت بضربة شمس في ذلك اليوم لما دهشت.

فهل كان لهذا النشاط والحماس أثر؟ نعم.. كان له فعل السحر فقد حدثت ثلاثة أمور:

١ـ تغلب حماستي على خوفي، وأصبحت عصبيتي في خدمتي فلعبت خيراً مما كنت أتصور.
٢ـ أثرت حماستي في بقية زملائي من اللاعبين فلعبوا أيضاً بحماس.
٣ـ زادتني حرارة اللعب حماساً أثناء اللعب وبعده.

شعرت بابتهاج عظيم في الصباح التالي عندما قرأت في إحدى الصحف الكبرى:

«هذا اللاعب الجديد شعلة من الحماس لقد ألهب فتياننا حماساً فلم يربحوا اللعب فحسب بل بدوا خيراً من أي وقت مرَّ بهم في هذا الموسم».

وبدأت الصحف تسميني حياة الفريق وأرسلت قصاصات الصحف إلى المدير الذي طردني، ويمكنك أن تتخيل تعبير وجهه وهو يقرأ أنباء الرجل الذي طرده منذ ثلاثة أسابيع بسبب كسله![1].

إنّ اتهام هذا اللاعب بالكسل قد حوّله إلى نجم الفريق! وما ذاك

---

(١) علموا أنفسكم فن الحياة، ص١١١.

إلاَّ لأنه استنفر كل قواه من أجل التدليل على عدم صحة هذه الدعوى.

ولكن أليس من الأفضل أن يبادر كل واحد منّا للاستفادة مما وهبه اللَّه من مزايا وقدرات قبل أن يتهمه أحد بالكسل؟!

أعتقد أنّ الجواب سيكون: نعم...

إذن.. قرر من هذه اللحظة أن تشن حرباً ضروساً ضد الكسل، وليكن سلاحك النشاط، والمثابرة، والجدية، والإرادة.. وكل الأسلحة الممكنة!

الفصل الثاني

قواعد النجاح

* حدد هدفك في الحياة.
* تعرف على شخصيتك.
* لا تفرط في وقتك.
* استفد من التجارب.
* إياك والقلق.
* قاوم التعب.
* كن متفائلاً.

القاعدة الأولى:

حدد هدفك في الحياة

ما هو هدفك في الحياة؟!

إنه سؤال استراتيجي جداً... !

هل طرحت هذا السؤال في يوم من الأيام على نفسك؟

أرجو أن تكون الإجابة بالإيجاب.. لأنّ هذا يعني أنّك إنسان هادف.

مرة أخرى... ما هو هدفك في الحياة؟

إذا لم تحدد هدفك من قبل.. فابدأ من الآن.. !

هل تريد أن تكون رجل أعمال؟

أم ترغب أن تكون عالم دين؟

أم تطمح أن تكون موظفاً؟

أم تسعى لأن تكون كاتباً؟

ماذا تريد أن تكون؟!

حدد هدفك وبكل دقة وموضوعية...

فهي الخطوة الأولى... نحو الوصول إلى ما تريد!!

لا نجاح بدون تخطيط:

مع تطور الفكر الإنساني، ومع تنامي الوعي الحضاري، أصبح التخطيط أكثر من ضروري لأي نجاح، بل اعتبر التخطيط علماً يدرس في الجامعات، كما أنشأت الدول وزارة للتخطيط، مما يدلل على أهمية التخطيط في عالم اليوم.

«وقد أثبتت الإحصائيات أن الأهداف المنشودة خلال أربع أو خمس سنوات يمكن تحقيقها في نصف هذا الوقت إذا كرّس أصحابها جهدهم مخلصين لتحقيقها، إضافة إلى أنهم يصبحون أكثر نشاطاً وإنتاجية من غيرهم، حتى أن الكثير من المؤسسات تعمد إلى تهيئة الندوات، لتنبيه إدارييها إلى أهمية التخطيط في كل صغيرة وكبيرة»[1].

لقد أضحى من الأمور المهمة للنجاح التخطيط، فكما يحتاج المعمار إلى تخطيط البناء قبل الشروع في العمل، وكما يحتاج صاحب المعمل إلى تخطيط المعمل قبل نصب المكائن وتركيب الأجهزة والآلات، وكما يحتاج أي مشروع إلى تخطيط قبل البدء في التنفيذ، كذلك تحتاج أنت -إذا شئت النجاح- إلى تخطيط حياتك قبل البدء في التنفيذ.

فهل وضعت لنفسك خطة استراتيجية؟!

وهل حددت الملامح التكتيكية لتنفيذ هذه الاستراتيجية؟!

إذا لم تفعل ذلك.. فلماذا لا تبدأ من الآن.. ؟!

عليك أن تضع نصب عينيك الحكمة التي تقول: «**إذا كنت لا تعلم أين أنت ذاهب، فستصل إلى المجهول**».

---

(١) ديناميكية النجاح، ص١٩٥.

اتبع التوصيات التالية:

من أجل تخطيط دقيق وجاد لمسيرة حياتك.. اتبع التوصيات التالية:

١ـ اختبر أهدافك التي وضعتها لتوّك:

هل يعكس أي منها موقفاً ضعيفاً؟ أو تفكيراً طويلاً، سامحاً لحدودك الحالية أن تطوقك داخلها، فلا تطمح إلى أبعد مما وصل إليه زميل لك أو قريب، لماذا لا تتطلّع إلى أعلى؟ وتحلم بتحقيق ما تصبو إليه مهما كان بعيد المنال في تحقيقه.

٢ـ هدفك يجب أن يكون واقعياً:

الطموح مطلوب عند تخطيط الهدف، ولكن عليك أن تحدد ميولك واستعدادك لتحقيقه، فليس من الذكاء في شيء، أن تتمنى عملاً اجتماعياً إذا كانت معاشرة الناس تثير أعصابك، أو مركزاً إدارياً وأنت لا تحتمل البقاء في المكتب ساعة متصلة.

٣ـ هدفك يجب أن يكون محدداً:

انظر إلى قائمة أهدافك، وابحث عن الجمل الحائرة بينها، فحين تصرح بحب السفر، حدّد إلى أين؟ ومتى؟ أو بالرغبة في بناء بيت.. فاذكر حجمه؟! وطريقة بنائه؟ فكلما حددت هدفك كانت فرصة الوصول إليه أكبر.

٤ـ أهدافك يجب أن تكون متنوعة:

يقول المثل: «**لا تضع كل بيضك في سلة واحدة**» وهي نصيحة مناسبة في تخطيط الهدف، كن حذراً من أن تضع نصب عينيك هدفاً واحداً، لأن الفشل فيه سيعني خسارة غير محتملة!

ولتكن أهدافك ذات اهتمامات مختلفة، كالحصول على درجة

جامعية، وبناء بيت، والقيام برحلة ما، وشراء سيارة معينة، وهكذا فـإذا فشلت في تحقيق إحداها نجحت في أخرى.

٥ـ يجب أن يكون الهدف ممتعاً في ممارسته:

قال حكيم: «**النجاح ليس آخر الطريق، بل هو الطريق نفسه**» أي أنّ النجاح ليس جرة الذهب في نهاية قوس قزح، بل هـي الرحلـة عـبر هذا القوس، ويعتقد الكثيرون مخطئين أنّ سعادتهم تكمن في رقم معـين من المال، ثم يجدون أنّهم ليسوا أسعد حالاً عند امتلاكه، ويمكن مقارنـة الهدف بأمنية طفل في عيد ميلاده، أن يملك دراجة جديـدة اعتقـاداً منه أنها السعادة مجسدة لدرجة أنه لن يطلب شيئاً بعدها.

ولكن هل سنصل إلى إرضاء حاجاتنا بشكل دائم في المستقبل؟!

لا أعتقد ذلك... وبالتالي لابد من التمتع بكل خطوة تخطوها إلى الهدف.

٦ـ تذكر دائماً أن الهدف ليس حفراً في صخر:

عليك قياس هدفك بالنسبة لحجمك وإمكانياتك، وقد تكون القناعة بالفشل في تحقيق هدف هو قناع ليـس إلاَّ، تغطـي بـه الكسـل أو ضعـف الإرادة، أما إذا كـانت اقتناعـاً جريئـاً، بـأنّ اختيـار الهـدف كـان خاطئـاً في البداية، فالخطأ الأكبر هو أن تستمر في نفس الاتجاه ولا تحاول تغييره.

بعد تدوين أهدافك فكر جيداً وعاهد نفسـك علـى المضـي فيـها واعتقد بإمكانية ذلك لأن الثقة بالنفس هي أولى أسرار النجاح، وأخيراً كن جاهزاً لتعمـل بجـد في سـبيلها، فبـدون العمـل الـدؤوب، سـتبقى أهدافك مجرّد أحلام يقظة[١].

---

(١) ديناميكية النجاح، ص١٩٦.

التصميم على تحقيق الهدف:

التخطيط ليس كل شيء، فسبيلك مليء بالعوائق، ولا غنى لك عن الصبر والمثابرة والعناء حتى تتغلب عليها، وإذا ما أعلنت هدفك صريحاً مدوياً فلا تتوقع من غيرك إلا النقد أو الانتقاص من ذكائك وقدراتك، فلا تتردد في استغلال هذه السلبيات في صالحك، وتحويل ألمك إلى طاقة تضمن لك الاستمرار، واعتبر أنّه كلما زاد الاعتراض على هدفك كلما كان تحقيقه رائعاً، فالخوف من الفشل مدمر لأرقى الخطط، وتقبل الهزيمة كجزء من خطتك، فكثيراً ما يسبق النجاح سلسلة من التجارب الفاشلة، وليس الفاشل من يخطئ بل من لم يقدر أن يستفيد من تجربة فشله[1].

إنّ تحقيق هدفك بحاجة إلى مزيد من العزيمة، وقوة الإرادة، والثقة بالنفس، والقوة النفسية، والشجاعة الأدبية.. بيد أنّك ستواجه سيلاً عارماً من التثبيط، ومن التشكيك، ومن التنقيص.. ومن.. وكل ذلك بهدف التقليل من مكانتك وشأنك!

ولا ضير من ذلك.. إذا كانت مناعتك النفسية قوية.
فهناك عوائق.. وعقبات.. ومشاكل في طريق هدفك.
عليك أن تستعد لكل ذلك.. وأبعد من ذلك!

وتأكد من أنّ الطرق المتكرر لابد وأن يفتت الصخرة الصّماء!

---

(١) ديناميكية النجاح، ص١٩٨.

القاعدة الثانية:

تعرّف على شخصيتك

هل تعرف شخصيتك؟!

سؤال قد يثير استغرابك لأول وهلة.. !

ولكن.. مهلاً يا عزيزي.

هل تساءلت في يوم من الأيام مع نفسك عن نفسك؟!
هل فكرت بقدراتك ومواهبك وخفاياك؟
هل فكرت بنواقصك وسلبياتك ونقاط الضعف لديك؟

والآن.. وبكل صراحة.. هل تعرف.. من أنت؟!

إذا كنت تعرف من أنت... فانطلق في ميادين الحياة.. لتتسنم ذروة النجاح.

وإذا كنت تجهل.. من أنت.. فابدأ في التعرّف على شخصيتك.. ثم انطلق في ميادين الحياة بكل قوة وديناميكية لتحوز وسام النجاح!

مواطن القوة والضعف في شخصيتك:

تتباين نقاط القوة والضعف من شخص لآخر، فقد تكون نقاط القوة عند شخص هي نقاط الضعف عند الآخر، والعكس بالعكس.

ومما لا يختلف فيه اثنان.. أنّ كل واحد منا يمتلك نقاط قوة في شخصيته وكذلك نقاط ضعف فليس هناك إنسان كامل بل الكمال لِلّه وحده.

إنّ معرفة الإنسان بمواطن قوّته وضعفه لهي من أهم الضروريات للتعرف على شخصيته.

إنّ معرفة الطاقات والقدرات والإمكانيات التي تملكها هي السبيل نحو الاستفادة منها وتنميتها، وتوظيفها في طريق النجاح، كما أن التعرف على نقاط الضعف لديك هي السبيل نحو التخلص منها، أو على الأقل التقليل من شأنها.

يقول العالم النفسي «**وليم جيمس**»: «إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه بدونا معتدلين في هذا القياس، فنحن لا نستعمل إلاّ جانباً صغيراً من طاقاتنا الجسمانية والذهنية، أو بمعنى آخر، إنّ الفرد منا يعيش في مساحة صغيرة وضيقة يستعملها داخل حدوده الحقيقية، إنّه يمتلك قوى كثيرة ومتعددة، ولكنه عادة لا يتذكرها أو يفشل في استعمالها»[1].

إنّ لديك قدرات كبيرة... وكبيرة جداً، وما عليك إلاّ التعرّف على هذه القدرات، يقول تعالى: ﴿**وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ**﴾[2] إنّها دعوة للإنسان كي يتبصر نفسه.. يقول «**سيد قطب**» وهو يفسر هذه الآية

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ص١٣٩.

(٢) سورة الذاريات/ ٢١.

الكريمة: « هذا المخلوق الإنساني هو العجيبة الكبرى في هذه الأرض؛ ولكنه يغفل عن قيمته، وعن أسراره الكامنة في كيانه، حين يغفل قلبه عن الإيمان، وحين يحرم نعمة اليقين.

إنّه عجيبة في تكوينه الجسماني.. في أسرار هذا الجسد، عجيبة في تكوينه الروحي.. في أسرار هذه النفس، وهو عجيبة في ظاهره، وعجيبة في باطنه، وهو يمثل عناصر هذا الكون وأسراره وخفاياه:

وتزعم أنّكَ جرمٌ صغيرٌ   وفيكَ انطوَى العالمُ الأكبرُ

وكل جزئية في حياة هذا المخلوق توقفنا أمام خارقة من الخوارق، لا ينقضي منها العجب ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾.

إنّ القرآن بمثل هذه اللمسة يخلق الإنسان خلقاً جديداً، بحس جديد، ويمتعه بحياة جديدة، ويهبه متاعاً لا نظير له في كل ما يتصوره في الأرض من متاع »[1].

ومن المهم جداً أن يتأمل الإنسان ذاته، يستطلع ما بها من كنوز، ويقف على ما بها من نقائص، فلا يغفل عن الكنوز التي يملكها، ولا يستخف بالنقائص التي يحتويها.

إنّ لديك كنوزاً هائلة. . بحاجة للتعرّف على مواقعها، واستثمارها من أجل تحقيق نجاح باهر، فقد أثبتت الإحصائيات العلمية أنّ الإنسان لا يستخدم قدراته العلمية والعملية، إلاّ بنسبة تتراوح بين ٤٠ ـ ٦٠٪، والمجتمعات متفاوتة في هذه النسبة حسب مستوى الثقافة والرقي، والتقدم العلمي والتقني فيها[2].

---

(١) في ظلال القرآن، ج٦، ص٣٣٧٩.

(٢) كيف تبني شخصيتك، ص٧٩.

إنّ من يجهل نقاط قوّتـه، لابـد وأن يكـون ضعيفـاً، كمـا أنّ مـن يستخف بنقاط ضعفه، لابد وأن تقضـي عليـه، تمامـاً كالإنسـان الـذي يتجاهل الورم الخبيث في جسمه، فإنّه لابـد وأن يقضـي عليـه وإن كـان قوي البنية.

عليك أن تتأمل ـ وبكل هدوء وتجـرّد مـن الأنانيـة ـ شخصيتـك، وتحدد بعد ذلك مواطن القوة والضعـف لديـك، ثـم تنطلـق في الحيـاة بكل قوة في حدود حجمك الطبيعي.

نظرتك إلى ذاتك تحدد شخصيتك!!:

كل إنسان له كيان مستقل، وشخصية متميزة عن الآخرين، يقـول تعالى:

﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾[1] فسبحان مـن أبـدع خلـق الإنسان، إذ أنّ من أميز خصائص الإنسان هو فرديتـه، فالإنسـان (الفـرد) خلق فريد لقوى الطبيعة، لم يكن هناك أبداً شخص آخر يماثلـه، بـل ولـن يتكرر مستقبلاً، ولنذكر حتى بصمة الإصبع، فريدة في نوعها، ونظراً لتميز وراثة كل شخص «ما عدا التوأمين المتشابهين اللذين تكونـا مـن نفـس البويضة ونفس الحيوان المنوي» وبيئته، لا يمكن أن يحدث غير ذلك[2].

بل إنّ العلم اكتشف أخيراً بأنّ لشبكية العين بصمات، «إنّ العلم قد اكتشف في صوت الإنسان ما اكتشفه في بصمته، وقل مثل ذلك في يـده، بل في كفه بالتحديد، إلاّ أنّ البصمات بقيت هي الوسيلة المفضلة».

---

(١) سورة فصلت/ ٥٣.

(٢) علم النفس المعاصر، ص٣١٩.

بيد أنّ العلم اكتشف أخيراً وسيلة أخرى غير ما ذكرنا، وتلك هي شبكية العين بل الأوعية الدموية الدقيقة التي توجد خلف الشبكية، والتي تمدها بالدم، فهذه الأوعية الفريدة، في كل فرد تختلف عما هي عليه في أي فرد آخر، والاختلاف لا يكون في طولها أو عرضها، وإنّما في أنماطها، فالنمط الذي تجده في أوعية فرد من الناس لا تجد نظيراً له في أوعية أي إنسان آخر في أي بقعة من بقاع الأرض»[1].

ومن يدري فقد يكتشف العلم أنّ للأذن والأنف والفم. . إلخ بصمات تميز كل فرد عن الآخر؟!

لقد خلقك اللّه عزّ وجلّ فريداً من نوعك من بين ملايين الملايين من البشر إنَّك شخصية فريدة من حيث تكوينك الجسمي، ومن حيث تكوينك النفسي.

إنّ نظرتك إلى ذاتك، تحدد شخصيتك إن كانت شخصية إيجابية أو شخصية سلبية، شخصية سوية، أو شخصية مرضية، شخصية ناجحة أو شخصية فاشلة.

«إنّ نظرتنا لذواتنا قد تكون إيجابية، من نحو الإحساس بأننا ذوو كفاءة وثقة واستقلال وتفاؤل. . . إلخ.

وقد تكون نظرتنا لذواتنا سلبية، من نحو الإحساس بالدونية والضعة والتبعية والشك والتردد. . . إلخ.

ومما لاشك فيه، أنّ إدراكنا لذواتنا بهذا النحو، يلتئم مع التصور الإسلامي لـ (الذات) فالمشرع الإسلامي يطالبنا بأن ننطلق من التصور الإيجابي لـ (ذواتنا) إنّه يطالبنا بطرد الأحاسيس المتصلة بالشك،

---

(١) مجلة العربي، العدد ٣٩٨، ص١٤٦.

والتردد، والاستسلام، والتبعية، . . كما أنّ إشارة السماء إلى أنها قد فضلتنا على الكائنات الأخرى تفضيلاً، وإلى أنّها أسجدت الملائكة لآدم، وإلى أنّها جعلتنا خلفاء على الأرض، كل ذلك يحسسنا بأنّ نظرتنا لـ (ذواتنا) ينبغي أن تكون إيجابية. . لا أن تكون مريضة تفترسها مشاعر النقص، والخوف، والاستسلام، والرثاء للذات»[1].

لقد كرّم اللّه سبحانه وتعالى الإنسان، وجعله من أفضل المخلوقات، يقول تعالى:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾[2].

فهل تنظر إلى شخصيتك بتقدير واحترام؟!

هل تنظر إليها بثقة وإيجابية؟؟

أم أنّك تشعر بالنقص والدونية؟!

إنّ طبيعة نظرتك إلى ذاتك، تحدد نوعية شخصيتك!

فالنظرة السلبية للذات تعكس شخصية مرضية!

والنظرة الإيجابية للذات تعكس شخصية سوية!

فقل لي. . كيف تنظر إلى ذاتك؟ أقل لك. . من أنت!!

الإنسان. . الخليفة:

لقد شاءت حكمة اللّه أن يجعل الإنسان ـ نعم أنت أيها الإنسان ـ أن يجعلك خليفته على هذه الأرض، يظهر ذلك جلياً في قوله تعالى: **﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ**

---

(١) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج١، ص٢٤١.

(٢) سورة الإسراء/ ٧٠.

قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ ﴾[1].

يقول « **سيّد قطب** » وهو يفسر هذه الآية الكريمة: هي المشيئة العليا تريد أن تسلم لهذا الكائن الجديد في الوجود، زمام هذه الأرض، وتطلق فيها يده، وتوكل إليه إبراز مشيئة الخالق في الإبداع والتكوين، والتحليل والتركيب، والتحوير والتبديل، وكشف ما في هذه الأرض من قوى وطاقات، وكنوز وخامات، وتسخير هذا كله ـ بإذن اللّه ـ في المهمة الضخمة التي وكلها اللّه إليه.

وإذن فقد وهب هذا الكائن الجديد من الطاقات الكامنة، والاستعدادات المذخورة أكفأ ما في هذه الأرض من قوى وطاقات، وكنوز وخامات، ووهب من القوى الخفية ما يحقق المشيئة الإلهية.

وإذن فهناك وحدة أو تناسق بين النواميس التي تحكم الأرض ـ وتحكم الكون كله ـ والنواميس التي تحكم هذا المخلوق وقواه وطاقاته، كي لا يقع التصادم بين هذه النواميس وتلك، وكي لا تتحطم طاقة الإنسان على صخرة الكون الضخمة!

وإذن فهي منزلة عظيمة، منزلة هذا الإنسان، في نظام الوجود على هذه الأرض الفسيحة، وهو التكريم الذي شاءه له خالقه الكريم.

هذا كله بعض إيحاء التعبير العلوي الجليل: ﴿ **إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً** ﴾[2].

---

(١) سورة البقرة/ ٣٠.

(٢) في ظلال القرآن، ج١، ص٥٦.

أيُّها الإنسان:

أنت خليفة اللَّه في أرضه.. هكذا شاء اللَّه لك ذلك، وأعطاك من القدرات ما يؤهلك للقيام بمهمة الخلافة على هذه الأرض المترامية الأطراف.

هذه الخلافة تحملك مسؤوليات ضخمة تقع على عاتقك!

إنّها مسؤولية الإصلاح والتعمير...

مسؤولية الإبداع والتطوير..

مسؤولية البناء.. بناء الحضارة!

وما أعظمها من مسؤولية!!

لقد كان سقراط الحكيم قليل الأكل، خشن اللباس، فكتب إليه بعض فلاسفة عصره.. أنت تزعم أن الرحمة لكل ذي روح واجبة، وأنت ذو روح فلم لا ترحمها، بترك قلة الأكل، وخشن اللباس، فكتب في جوابه:

عاتبتني على لبس الخشن.. وقد يعشق الإنسان القبيحة، ويترك الحسناء، وعاتبتني على قلة الأكل، وإنما أريد أن آكل لأعيش، وأنت تريد أن تعيش لتأكل! والسلام.

فالإنسان خلق لهدف.. وهدفية خلق الإنسان تحمّله مسؤوليات في حياته، بل إنّ اللَّه عزّ وجلّ حمّلك المسؤولية، فأنت إنسان مسؤول عمّا تفعل أمام اللَّه عزّ وجلّ.

وعليك أن تتصرف كمُستخلَف على هذه الأرض الفسيحة!

إنّه التكريم الإلهي للإنسان.. وأعظم به من تكريم!!

القاعدة الثالثة:

لا تفرّط في وقتك

الإنسان له عمر محدد في هـذه الحيـاة ﴿. . . فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لاَ يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلاَ يَسْتَقْدِمُونَ﴾[1] فليس للإنسان أيّـة إرادة في تحديد عمره، فالموت يأتيه بغتة وبدون أي إشعار مسبق ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلاَقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾[2].

وعندما ينتهي أجل الإنسان، ينتهي كل ما يملك في هذه الحياة، ويصبح عاجزاً عن التفاعل معها، بل ويُعد تاريخاً ماضياً!

ومن هذا المنطق. . ندرك أنّ الزمن هو رأسمال الإنسان الحقيقي، بيد أنّ التفريط في هذا الرأسمال (الثروة) يعني الفشل، بينما استثماره

---

(١) سورة النحل/ ٦١.

(٢) سورة الجمعة/ ٨.

بالطرق السليمة يعني النجاح، فهو عنصر محول من الفشل إلى النجـاح، أو من النجاح إلى الفشل.

إنّ كل دقيقة تمضي لن تعود، بل وينقص من عمرك بقدرها، من هذه المعادلة نفهم أهمية الزمن في حياة الإنسان، ودوره المؤثـر في رسـم مستقبله، وتقرير مصيره.

إنّ الحكمة المعروفة (الوقت من ذهب) هي أفضل تعبير عن قيمـة الوقت واستراتيجيته، ولذا فإنّ من يفرّط في وقته، يفرّط في حياته كلها. فـ **(الوقت كالسيف، إن لم تقطعه قطعك)**.

الزمن والعملية الحضارية:

يشكل الزمن عنصراً أساسياً في البنـاء الحضـاري، فعمليـة البنـاء الحضاري بحاجة إلى زمن، بالإضافة إلى الإنسان والأرض والفكر. هـذه هي أهم مقومات البناء الحضاري.

إنّ أي بناء لأية حضارة يتوقـف علـى كميـة الإنتـاج، والإنتـاج بـدوره يتوقف على مدى استفادة الإنسان من الزمن، فبقدر ما يعمل الإنسان ينتـج، وبقدر ما يعمل المجتمع ينتج، ويتوقف بناء أية حضارة على الإنتاج الجماعي.

«إنّ الأمم الصناعية المتقدمة في أوروبا وأمريكـا وروسـيا واليابـان وألمانيا وسويسرا وغيرها قدسوا الوقت وربطـوه بحركـة الحيـاة الدنيويـة المادية أو الصناعيـة ربطـاً دقيقـاً محكمـاً لا تـهاون فيـه ولا تسـامح، ولم يكتفوا بذلك بل ربطوه بكمية الإنتاج ونوعيتـه وتطويـره، وبالاسـتثمار والربح والخسارة، باعتبار المؤسسات الصناعية والإنتاجية ليست ملاجئ للعابثين والمرضى والبطالة المقنعـة، حتـى المؤسسـات الفنيـة والفكريـة

والصحفية والإعلامية تطبق نفس القواعد والأساليب، وأي إهدار لقيمة الزمن يعني التخلف والخسارة والإفلاس وذلك كله ينعكس على المجتمع ككل، وليس على تلك المؤسسات وحدها.

إنّ معرفة قيمة الزمن وأهمية استثماره، والحرص عليه كنعمة وكقيمة، من الأسس الهامة لأية نهضة صناعية واجتماعية.

إنّ تبذير الوقت فيما لا ينفع أبشع من تبذير المال فيما لا طائل ورائه »[1].

ومن المؤسف حقاً.. أن نرى الكثير يفرطون في أوقاتهم، ويتعاملون مع الوقت كسلعة زهيدة، إنّ هؤلاء لم يدركوا بعد قيمة الزمن، ومدى أهميته في تطور الحياة سواء على الصعيد الفردي أو الصعيد الجماعي أو الصعيد الحضاري.

وتثبت الإحصائيات أنّ الموظف في دول العالم الثالث ينتج كل يوم ١٥ دقيقة فقط، بينما في الدول المتقدمة ينتج ٦ ساعات يومياً.

إنّ تبديد الوقت، بل ومحاولة إهداره بالقوّة، لهي من أهم عوامل التخلف الحضاري، وقد اعتبر القرآن النهار للعمل، والليل للراحة، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾[2].. وكما يقول أحد الكتاب:

« الشروق أمل..

الضحى جد وعمل..

الغروب شجن..

---

(١) الإسلام وحركة الحياة، ص١٥٧.

(٢) سورة النبأ/ ١٠ ـ ١١.

والليل راحة ودعة. .

هذه هي مواقيت الحياة منذ الأزل. .

فإن اختلطت المواقيت اضطربت الحياة. .

والحصيف من تأقلم على المواقيت. . والغبي من تمرّد عليها. .

الأمم المتقدمة طوعت أنشطتها للمواقيت. .

والأمم المتخلفة خلطت بينها. .

أصبح الضحى للكسل. .

والغروب للهو. . والليل للسهر والضياع. .

واختلطت المواقيت. . وضاع الإنتاج. .

ولا حضارة إلاّ بالعودة إلى المواقيت التي صنعها اللّه وأحسن صنعها. . »[1].

إنّ من الضروري جداً. . أن يدرك الإنسان أهمية الزمن، وأن يستثمر وقته كي يتمكن من زيادة إنتاجه وفاعليته، وأن يشارك مجتمعه في البناء الحضاري.

وقد اعتبر الإسلام أنّ استغلال الوقت في العمل الصالح هو سبيل الفلاح والنجاح وإلاّ فالخسران والفشل لكل من يهدر أوقاته في العمل الطالح، قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾[2].

---

(١) طبيبك الخاص، ص٥، عدد ٢٣٨.

(٢) سورة العصر.

السنون الحاسمة:

مرحلة الشباب هي السنون الحاسمة في عمر الإنسان، والتي تبدأ من العشرين إلى الأربعين، هذه الفترة والتي تقدر بعشرين عاماً، هي أعوام الحسم في عمر الإنسان حيث تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في حياة الإنسان، حيث القوة والنشاط والفاعلية والحركية والإرادة.. و.. و.. تتوافر في هذه المرحلة الحاسمة من حياة الإنسان.

ففي مرحلة الشباب يرسم الإنسان مستقبله، وطريقة حياته، ومستوى إنتاجه، ومدى نجاحه أو فشله، لأن هذه المرحلة تمتاز عن غيرها بعدة مميزات... أهمها:

١ـ التكامل الجسمي ٢ـ النمو العقلي

٣ـ تحمل مسؤوليات الحياة ٤ـ وجوب التكاليف الشرعية

ولذا من المهم جداً أن يستفيد الإنسان من هذه المرحلة بصورة جدية، لأنه بعد مرحلة الشباب تأتي مرحلة الكهولة ثم تأتي مرحلة الشيخوخة، حيث الضعف والوهن يبلغ بالإنسان مداه، كما قال تعالى:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾[1] وقد حثّ الرسول محمد ﷺ الشباب على أهمية اغتنام هذه المرحلة، فقد روي عنه ﷺ : «**اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وحياتك قبل موتك، وفراغك قبل شغلك**» إنّها توصيات رائعة جداً من نبينا ﷺ ، فمرحلة الشباب

---

(١) سورة الروم/ ٥٤.

هي مرحلة القـوة، مرحلـة الإنتـاج، مرحلـة العطـاء، مرحلـة الإرادة.. وبالتالي لابد من الجدية في التعامل مع هذه المرحلة، بيد أنّ التفريـط في هذه المرحلة، هو تفريط في أهم ثروة يملكها الإنسان..

وكما قال الإمام علي:

إذا عـاش الفتـى سـبعين عامـاً ... فنصـف العمـر تمحقـه الليـالي
ونصـف النصـف في سـهو ولهـو ... ولا يـدري يمينـاً عـن شمـال
ونصـف الربـع آمـال وحـرص ... وشغـل بالمكاسـب والعيـال
وبـاقي العمـر آمـال وشيـب ... تـدل علـى زوال وانتقـال
فحـب المـرء طـول العمـر جـهل ... وقسـمته علـى هـذا المثـال

ويقول المتنبي معتبراً أنّ آلة العيش الصحة والشباب:

ولذيـذ الحيـاة أنْفَسُ في النفـس ... وأشـهى مـن أن يُمـلَّ وأحلـى
وإذا الشيـخ قـال أفٍ فمـا مـلَّ ... حيـاةً وإنّمـا الضعـفَ مـلاَّ
آلـةُ العيـشِ صحـة وشبـاب ... فـإذا ولّيـا عـن المـرء ولّـى[1]

وقال الفرزدق:

ويقـول كيـف يميـل مثلـك للظبـا ... وعليك من عظـم الشيـب عـذار
والشيب ينقص في الشبـاب كأنـه ... ليـل يصيـح بعارضيـه نـهار[2]

إيّاك والتفريط في شبابك، فإنّك لابد وأن تكون شيخاً في يوم مـن الأيام، ستكون حينها ضعيفاً، عاجزاً عن تحقيق طموحاتك، لا حول لك

---

(١) ديوان المتنبي، ص٤٠٧.

(٢) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص٦٩.

ولا قوة، إنّك بحاجة إلى لحظة من التأمل والتفكر والتدبّر في شبابك قبل فوات الأوان!

إيّاكم وكثرة النوم:

يشكل النوم واحداً من الحاجات ذات الأصل الحيوي لدى الكائن الآدمي، بحيث تجسد حاجة أولية لابد من إشباعها، ولا يمكن ممارسة التأجيل حيالها، ومن البين أن بعض الدوافع الحيوية مثل الجنس وغيره من الممكن ممارسة التأجيل حياله دون أن يترتب على ذلك تلف جسمي أو عقلي، بخلاف النوم، فيما يتطلب حدّاً أدنى من الإشباع، تتوقف حياة الكائن الآدمي عليه، جسمياً ونفسياً وعقلياً، فانعدام النوم ليومين مثلاً يسبب هُلاساً، واستمراره لأربعة أيام يسبب فقدان الذاكرة، واستمراره لأسبوع يشلّ الشخصية عن فاعلياتها جميعاً.

بيد أنّ إرواء هذه الحاجة يظلّ في التصور الإسلامي محكوماً بقدر الحاجة، وأما الزائد عن الحاجة فيتحول إلى نتيجة مضادة تماماً، بمعنى أن النوم يظل مجرّد وسيلة للعمل العبادي، يتحدد بقدر الحاجة إليه، فإذا زاد عنها تحول إلى ممارسة سلبية، من هنا تجيء التوصيات الإسلامية محذرة من النوم الزائد عن الحاجة، من نحو: « **إنّ اللّه عزّ وجلّ يبغض العبد النوّام الفارغ** » ونحو: « **كثرة النوم مذهبة للدين والدنيا** » بصفة أن الزائد عن الحاجة يختزل من فرص الحياة والآخرة من حيث توفر الإشباع.

وأيّاً كان، فإنّ ممارسة النوم تظل ـ في التصور الإسلامي ـ محكومة بقدر الحاجة أي بقدر ما يحقق التوازن الحيوي والنفسي للشخصية[1].

ومن المؤسف أن تجد شخصاً يهدر أكثر من نصف عمره في النوم!

---

(١) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج٢، ص٢٦٥.

فتراه ينام في اليوم أكثر من ١٢ ساعة، غير مبال بهذا التبذير الضارّ في حياته، وما أجمل ما قاله الإمام علي: «**ما أنقضَ النوم لعزائم اليوم!**»[(١)].

وكما أنّ قلة النوم تسبب أمراضاً للإنسان، فكذلك كثرته أيضاً، إنّ الإنسان بحاجة إلى النوم بقدر ما يشعر بالراحة منه «ورب سائل يسأل: ما عدد ساعات النوم المثالية لإنسان صحيح الجسم، موفور العافية؟ وللجواب على هذا التساؤل نقول: إنّه لا يوجد عدد مثالي لهذه الساعات، وأنّ الناس يختلفون في هذا الأمر اختلافاً بيّناً، فنجد أشخاصاً يكتفون بثلاث ساعات أو أربع خلال يومهم كله، ويحتفظون مع ذلك بكامل نشاطهم وحيويتهم في الوقت الذي نجد فيه آخرين ينامون أضعاف هذه المدة»[(٢)] ويجيب بعض علماء النفس على هذا التساؤل بقولهم: «يكون النوم طويلاً عند حديثي الولادة، يكاد يشمل كل وقت الطفل في غير أوقات الرضاعة، ثم ينقص إلى حوالي ٧ ـ ٨ ساعات يومياً في الراشد، ويقل بعض الشيء في بعض السنين، ولكن هناك فروقاً فردية، كما أن للتعود أثراً على مدة النوم، وهناك من ينامون حوالي ٤ ساعات فقط وتكون فيها الكفاية»[(٣)].

إنّ من يطمح للنجاح، والوصول إلى القمة، لابد وأن يقلل من ساعات نومه، كي ينتج في أوقات اليقظة إلى أقصى طاقته، وقد أكّدت الدراسات. أنّ عظماء التاريخ وكبار الزعماء، وأشهر الناجحين، كانوا لا يزيدون على أربع ساعات من النوم يومياً، فإذا كنت راغباً في الانضمام إلى سجل الناجحين في الحياة، فنم بقدر ما تحتاج، واعمل بقدر ما تستطيع!

---

(١) نهج البلاغة، ج٤، رقم الحكمة ٤٤٠.

(٢) مجلة العربي، العدد ٢٧٩، ص١٥٩.

(٣) علم النفس الفسيولوجي، ص٢٧١.

هندسة الوقت:

إنّ التخطيط والتنظيم هـي الخطوات الأولى في هندسة الوقت، والمقصود الإنجاز في أكبر تركيز وأقل وقت ضائع، عملاً بالقاعدة (العمل بذكاء وبلا مشقة) وفي النقاط التالية بعض الملاحظات العملية لمهندس وقت متمرس:

١ـ يجب ألاّ تنتظر أبداً:

عند ارتباطك بموعد ما، فلا تضيع فترة انتظارك له، بل تشاغل بقراءة مادة مفيدة أو قصة شيقة أو مطالعة صحيفة يومية أثناء الانتظار مستغلاً وقتك الضائع فيما ينفع أو يمتع.

٢ـ لا تماطل:

التلكؤ عادة منتقدة، فلا تنتظر صاعقة من السماء لتبدأ العمل، وقاوم شعورك بعدم الرغبة فيه.

٣ـ كن قارئاً سريعاً:

قد يضيع الوقت الثمين في قراءة المذكرات والرسائل والاقتراحات التي هي جزء ضروري في عالم المكتب، فإذا كنت بطيء القراءة فدرّب عينيك على الاستيعاب السريع، وتذكر أن الفكرة الرئيسية تكتب غالباً في أول ثلاثة سطور من المقالة.

٤ـ احذر الفوضى:

حافظ على كل شيء في مكانه حتى لا تضيع وقتك باحثاً عمّا فقد أو اختفى، وضع الأولويات قبل الثانويات في التنفيذ والاهتمام، وأجل

الأقل استعجالاً لتقضيه في وقت فراغك[1].

٥ـ ضع خطة يومية:

دوّن ما تريد القيام به في ورقة صغيرة، أو دفتر مذكرات، ثم قم بترقيم هذه الأعمال مبتدئاً برقم واحد تعطيه لأكبرها قيمة وأهمية، وهكذا بالتدرّج، تبدأ بإنجاز الأهم فالمهم، واحذر من التسويف والمماطلة، وقرّر بإرادة قوية تنفيذ خطتك.

٦ـ استراتيجية الوقت:

ونقصد بها أن تحدد الأعمال التي تريد إنجازها على المستوى البعيد، فمثلاً تحدد خلال السنة القادمة تنجز خمسة أعمال، وعلى مدار الخمس السنوات القادمة تنجز خمسة وعشرين عملاً. وهكذا تضع لك خطة استراتيجية للاستفادة بأقصى ما يمكن من وقتك.

٧ـ المرونة المطلوبة:

قد تواجه صعوبات وعوائق في طريق تنفيذ أهدافك، وفي الالتزام بخطتك اليومية أو الاستراتيجية، فعليك في هذه الحالة أن تكون مرناً في التعامل مع المتغيرات الطارئة، ووضع خطة طوارئ للتعامل مع حالات الاستثناء.

والآن. خذ قلماً وورقة صغيرة، وقم بهندسة وقتك حسب أولوياتك!

(١) ديناميكية النجاح، ص٢٠٠.

القاعدة الرابعة:

استفد من التجارب

تكتسب التجارب الإنسانية في مختلف مجالات الحياة أهمية كبيرة، وذلك لما تشكله التجارب من دروس في الحياة وللحياة.

فالحياة تجارب، والتجارب تخضع للنجاح أو الفشل، ومن هنا تكتسب التجارب أهميتها، بيد أنها -أي التجارب- تشكل رصيداً ضخماً من الإنتاج الفكري والحضاري للإنسان (الفرد) والمجموعة (الأمة).

وقد قيل قديماً: «**مَنْ جرّب المجرّب حلّت به الندامة**» ولذا فمن العبث أن تجرّب تجارب غيرك الفاشلة، أو أن تبدأ من حيث بدأ الآخرون، بل عليك أن تبدأ من حيث انتهى إليه الآخرون، لأن هذا هو الطريق الأفضل لاختزال المسافة.

ومما يزيد التجارب أهمية، أننا نعيش اليوم في عالم السرعة، فلم يعد هناك أي مجال للتأخّر والتباطؤ والتسويف، فمن سمات هذا العصر

السرعة الفائقة، حتى أنه لم يعد بإمكاننا متابعة المتغيرات المتلاحقة، وعلى جميع الأصعدة الفكرية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية والعملية. . إلخ، فكل شيء يعدو بأسرع ما يمكن. . .

إن الاستفادة من التجارب هي أفضل وسيلة لاستباق الزمن، واختصار المسافة، وتحقيق الإنجازات المتتابعة.

أرشيف النجاح:

كل واحد منّا يمرّ في حياته بعدة تجارب، بعضها تجارب ناجحة، والأخرى فاشلة. . وهذه طبيعة الحياة، نجاح وفشل، وفشل ونجاح.

تجاربك في الحياة هي أرشيفك للنجاح. .

وهذا الأرشيف لا يقدر بثمن. . لأنّه يمثل حياتك كلها. . !

ومن هنا. . فمن الضروري أن تهتم بترتيب أرشيفك وتنظيمه، كي يسهل عليك أن تستفيد منه بطريقة فضلى.

إنّ تقويم التجارب، وكتابتها، وفهرستها، لهي من عناصر صناعة أرشيف منظم.

وأرشيف النجاح. . هو عبارة عن تجاربك في الحياة. .

فاحرص على تكوينه وترتيبه وتنظيمه، فالعاقل من وعظته التجارب، فليس عيباً أن يخطئ الإنسان، ولكن العيب أن يكرر الخطأ، وأن يصرّ عليه، وتذكر قول الرسول ﷺ: «**لا يلدغ المؤمن من جحر واحد مرتين**»[1].

---

(١) صحيح مسلم، ج٢، ص٥٩٦.

التجارب.. ثروة حضارية:

تجارب الناجحين، وتجارب الشعوب والأمم من أهم الثروات الحضارية التي ينبغي أن نستفيد منها، فالتجارب الإنسانية المتعاقبة على مرّ القرون هي التي أنتجت كل هذا التقدم الرائع وفي كل المجالات.

والقرآن الكريم يتحدث في كثير من سوره وآياته عن تجارب الأمم والحضارات الماضية وذلك لما تمثله تلك التجارب التاريخية من أهمية للإنسانية جمعاء لأخذ العبرة والعظة من تجارب الماضين، يقول تعالى: **﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾**[1] ولذلك من المهم دراسة التاريخ للعبرة والاتعاظ.. لما يمثله التاريخ من:

أ ـ تجارب إنسانية على المستوى الفردي.
ب ـ تجارب علمية على مستوى المعرفة.
ج ـ تجارب حضارية على مستوى الأمم والشعوب.

إنّ التجربة البشرية الماضية، تعطي التجارب التالية: كثيراً من الوضوح والبلورة، بالرغم من أنّها لا تتكرر بالضبط، يقول «**و. هـ. وولش**»: إنّ من وظائف التاريخ الكبرى هو أنّه يعرّف الناس بزمانهم، عن طريق رؤيتهم، مقارناً بزمان آخر، ويقول «**ستر ايد**»: إنّ دراسة التاريخ تعين الإنسان على مواجهة المواقف الجديدة، لا.. لأنّها تقدّم له أساساً للتنبؤ بما سيكون، ولكن لأنّ الفهم الكامل للسلوك الإنساني في الماضي، يتيح الفرصة للعثور على عناصر مشتركة، بين مشاكل الحاضر والمستقبل، مما يجعل حلّها حلاً ذكيًّا أمراً ممكناً، ويقول «**هيجل**»: إنّ

---

(١) سورة يوسف/ ١١١.

تاريخ البشر كله، يمكن أن يوصف بأنّه عملية طويلة، استطاعت البشرية خلالها أن تحرز تقدماً روحياً وأخلاقياً، وهذا التقدم هو ما استطاع العقل البشري أن يحرزه في طريق معرفته لنفسه.

ومن هنا تأتي ضرورة دراسة التاريخ، لأنها حاجة بشرية ملحة، ولأنها خلاصة تجارب إنسانية ﴿... **فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ**﴾[1] فهذه الآية الكريمة تدعو الإنسان للتفكر في قصص الماضين وذلك لأخذ العظة والعبرة منها.

إنّ الاستفادة من تجارب الأمم السابقة لهي من ضروريات نجاح أيّة أمة تسعى لبناء حضارتها، وتشييد مجدها، وتقوية وجودها.

والأسماء اللامعة في تاريخ البشرية من زعماء وقادة وعباقرة ومفكرين ونابغين، كل واحد منهم يمثل أرشيفاً من التجارب، ينبغي التعرّف عليها ودراستها دراسة دقيقة وموضوعية.

إنّ قراءة ومطالعة حياة العظماء سواء عن طريق الكتب المترجمة لحياتهم أو عن طريق قراءة مذكراتهم، لهي من اللوازم الضرورية لكل من يسعى نحو القمة.

وسواء كانت التجارب فردية، أو جماعية، فهي عبارة عن ثروة إنسانية وحضارية، ينبغي استثمارها، من أجل بناء الإنسان (الفرد) والمجموع (الأمة) والكيان (الحضارة).

---

(١) سورة الأعراف/ ١٧٦.

القاعدة الخامسة:

إيّاك والقلق

من أبرز ظواهر هذا القرن القلق، هذا المرض الخطير أخذ ينتشر كالنار في الهشيم، كما أصبح يهدد الكثير من البشر، وذلك لما يتركه هذا المرض من آثار نفسية وعقلية وجسمية على الإنسان.

ومما يزيد في خطورة الآثار السلبية للقلق هو أنه مرض نفسي، والأمراض النفسية أشد خطورة من الأمراض الأخرى، وذلك لصعوبة تشخيصها وعدم خضوعها للتجارب المادية، بخلاف الأمراض الجسمية.

وانتشار هذا المرض يعكس الأزمات النفسية والعصبية التي بدأ يعاني منها الإنسان، رغم كل التقدم التكنولوجي والعلمي، وذلك بسبب الخواء الروحي، والتحلل الأخلاقي، وانحسار القيم المعنوية.

لقد حوَّل القلق حياة الكثيرين إلى جحيم لا يطاق، وذلك لما يسببه من انعدام للتوازن النفسي، والتآكل الداخلي، والانهيار

المعنوي. . وهذه كلها مظاهر لحياة فاشلة!

والوقاية من القلق، هي أفضل وسيلة لتجنبه، كما أنّ عدم الإصابة به من أولى الخطوات نحو تحقيق السعادة والنجاح.

حقائق . . مخيفة ! :

تشير الحقائق والأرقام العلمية إلى خطورة مرض القلق، وذلك لما يخلقه من أمراض أخرى تهدد حياة الإنسان. . وإليك بعض هذه الحقائق والأرقام العلمية وذلك بهدف أن تقي نفسك من هذا المرض، وأن تسارع إلى علاجه إن أصبت به.

إن « **كاريل** » صاحب كتاب « **الإنسان ذلك المجهول** » طبيب معروف ذائع الشهرة وواسع الصيت، وقد كتب يقول: « إنّ رجال الأعمال الذين لا يكافحون القلق سرعان ما يموتون وفي عمر أقل مما ينتظر لهم » أما الدكتور « **جوبر** » كبير أطباء اتحاد مستشفيات « جالت » و « كولورادو » فقد قال: « إنّ في استطاعة نسبة كبيرة جداً من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء أن يبرِئوا أنفسهم، ويتخلصوا من أمراضهم، وذلك بأسلوب بسيط للغاية، أنّ عليهم أن يتخلصوا من القلق، ولا أود أن تأخذ كلامي على أساس أنّ هذه الأمراض أكثرها أمراض وهمية، بل أراني أميل إلى التأكيد على أنها أمراض حقيقية، وهي ذات ألم يعادل الأسنان التالفة، ومن هذه الأمراض عسر الهضم، وقرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق، بل حتى بعض أنواع الشلل.

إنّ الخوف يسبب القلق، والقلق يولد أعصاباً متوترة، وهو ينهك أعصاب المعدة وتنقلب عصارات المعدة الهاضمة إلى عصارات سامة » .

أما الدكتور جوزيف ف. مونتاجي، وهو مؤلف كتاب « اضطرابات

المعدة العصبية » فإنّه يقول: « **إنّ قرحة المعدة لا تأتي ممـا تأكلـه، ولكنـها تأتي مما يأكلك** » وكلمة « **يأكلك** » **هنا، تعني القلق والهموم.**

أما الدكتور **هارولد أ. س هايين** فقد قال: بعد معاينته ١٧٦ رجـلاً مـن رجـال الأعمـال وجـد أنّ ثلثـهم يعـاني أمراضـاً تنشـأ عـن توتـر الأعصـاب، وهـي: « ضغـط الـدم، واضطرابـات القلـب، والقرحـة في المعدة » .

أما « **اخوان مايو** » أصحاب المستشفيات المعروفـة في أمريكـا، فقـد صرّحـوا أنّ أكـثر مـن نصـف الأسـرّة في مسـتشفياتهم يحتلـها مرضـى بأمراض عصبية لا جسمانية، لكنك لو درست أعصـاب هـؤلاء دراسـة عضوية لوجدتها متينة وعادية، إذن ليس منشـأ أمراضـهم هـو انحطـاط الأعصاب، وإنما القلق وتوتر العواطف، وأهم من ذلك الخوف واليأس الذي يتلوه.

أرجـع إلى « **أفلاطـون** » حكيـم اليونـان، لقـد قـال: « إنّ الأطبـاء يحاولون معالجة الجسد دون العقل، وهـذا أكـبر أخطائـهم، لأن العقـل والجسد وجهان لذات واحدة » .

والواقع أنّ الطب قد نجح في معالجة الأمراض الجسـمانية إلى حـدّ كبير، والمعلومات الطبية المتوفرة اليوم تكاد تشمل كـل شـيء، وهكـذا ارتقت الجراحة، لكن هذا الطب الراقـي يقـف عـاجزاً مشلـول الإرادة أمام الأمراض العاطفية، تلك الأمراض التي يتزايد عدد ضحاياهـا يومـاً عن يوم[1].

وتشير الإحصائيات إلى ارتفاع نسبة الانتحار في جميع أنحـاء العـالم

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ص٢٣.

بسبب القلق وتوتر الأعصاب الذي أخذ يعاني منه إنسان هذا العصر، فقد كتبت مجلة «سيدتي» تقول: «تحاول جهات عديدة في أمريكا حلّ لغز انتحار المراهقين والمراهقات، وقد زادت نسبة الوفيات بين سن الخامسة عشرة والرابعة والعشرين والسبب هو الانتحار الذي ازدادت نسبته ١٣٦٪».

«وإليك هذه الحقيقة العجيبة التي قد لا تصدقها نفسك: فالأمريكيون الذين يموتون من جرّاء الانتحار يفوق عددهم على عدد الذين يموتون بالأمراض اختلافاً! لماذا؟ من المؤكد أنّ الجواب على ذلك هو القلق الذي يفقدهم وعيهم ويقلب حياتهم إلى جحيم لا يطاق»[1].

وقد أثبتت دراسة علمية نفسية في جامعة عين شمس أنّ الانتحار أصبح ظاهرة تجتاح الشباب العربي، وأنّ نسبة انتحار الفتيات أعلى من الشباب بنسبة ٥٪[2].

لقد أصبح القلق المرض رقم واحد، كما أكّد ذلك الدكتور «جيمس لينش» وهو من أبرز أطباء الأمراض النفسية في أمريكا، ويضيف قائلاً: «المرض رقم واحد خلال النصف الأخير من القرن العشرين، وأستطيع أن أقول إنّه سيبقى المرض رقم واحد خلال القرن القادم أيضاً!».

وفي أثينا عاصمة اليونان تجمع ما يقرب من ١٣٠ عالماً من أطباء الأمراض النفسية يمثلون ٥٠ دولة، وقد خصص هذا المؤتمر بعض جلساته ولجانه لدراسة تطور مرض القلق النفسي وعلاقته بحالات

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ص٢٩.

(٢) جريدة الشرق الأوسط، العدد ٤٨٢٧، ص١٣.

الاكتئاب التي انتشرت بشكل خطير خلال السنوات القليلة الماضية، وقد قرر هذا المؤتمر أنّ ٨٥٪ من البشر يعانون القلق العام، وأنّ ٢٥٪ من الفئة الأولى يصابون بأمراض عضوية مختلفة ما بعد إصابتهم بالقلق![1].

هذه الحقائق والأرقام العلمية ـ والتي هي على سبيل المثال لا الحصر ـ بمثابة إنذار خطر لكل واحد منا كي نحمي أنفسنا من غول هذا المرض الذي يقضي على كل آمال وطموحات الإنسان، فالقلق هو عدوّ الحياة المطمئنة، و (**درهم وقاية خير من قنطار علاج**) كما تقول الحكمة المأثورة.

الإيمان.. وقاية وعلاج:

رغم التقدم الرائع، ورغم كل الإنجازات العلمية التي حققها الطب، رغم كل ذلك لا يزال الطب عاجزاً عن معالجة الكثير من الأمراض الروحية والنفسية التي يعاني منها الإنسان، وذلك لأنّ النفس غير خاضعة للتحاليل المخبرية، ولا للمباضع الجراحية، فلم يستطع الطب النفسي أن يقدم سوى ملايين الأقراص لتهدئة الأعصاب، والتي سرعان ما تزيد المريض مرضاً! لأنّها تحول المريض إلى مدمن أقراص!!

«نجم عن التقدم في الأبحاث العلمية الحديثة اختراع ملايين الأقراص من مختلف الأنواع حقاً إنّه لمن المستحيل أن يعرف العدد الصحيح من هذه الأقراص التي تستهلك في كل يوم.

أعرف رجلاً من رجال الأعمال، يقوم بالسفر والتجوال دائماً، غير أنّه لم يكن يغادر أي مكان دون أن يصحب معه عقاقير طبية كثيرة، فهو يحمل الكثير من الأقراص، منها لفتح الشهية، ومنها ما يحتوي كافة

(١) مجلة طبيبك الخاص، العدد ٢٥٣، ص٢١.

الفيتامينات، ومنها لإثارة النشاط، ومنها للنوم، وهكذا.

ومن الملاحظ أنّ الناس يلجؤون إلى الأقراص بأنواعها أكثر مما ينبغي، وهذا يعكس القلق والأزمات العصبية التي يمرون فيها»[1].

هناك الكثير من الناس ممن يحملون صيدلياتهم معهم أينما ذهبوا، وحيثما حلّوا، وهذا يعكس فشل هذه الأقراص في حلّ الأمراض النفسية بصورة جذرية.

إنّ تطهير النفوس من الرذائل والانحرافات السلوكية، هو الحل الأمثل لمثل هذه الأمراض، وهذا لا يحدث إلاّ عن طريق الإيمان باللّهِ عزّ وجلّ، فالإيمان يدفع بالمؤمن نحو تزكية النفس وتربيتها التربية الحسنة.

«لقد وجدنا البرنامج الذي يقرره العلماء المعاصرون لحلّ العقد النفسية وإنقاذ الأفراد من الاضطراب والقلق يستند إلى تحليل الحالات اليومية للمريض، وبعبارة أوضح فإنّ العالم النفسي يستطيع تهدئة الإنسان المضطرب والقلِق أن يستند إلى القواعد العلمية ويستفيد من طرق الطب النفسي فقط، في حين أن المنهج الإسلامي يستند في علاج الأمراض الروحية وحلّ العقد النفسية إلى قوتين: قوة العلم وقوة الإيمان، وبعبارة أخرى فإنّ قادة الإسلام كانوا يستفيدون من الأسس العلمية والدقائق النفسية لمكافحة القلق من جانب ومن جانب آخر كانوا يستندون إلى قوة الإيمان في بعث الطمأنينة في القلوب»[2].

إنّ الإيمان من أنجع الأدوية لعلاج القلق وكل الأمراض النفسية، وقد اعترف بهذه الحقيقة كبار علماء النفس في الغرب، يقول «وليم

---

(١) أفكار للحياة، ص١٥٧.

(٢) الطفل بين الوراثة والتربية، ج٢، ص٢٦٦.

جيمس»: «**إنّ أعظم دواء شافٍ للقلق، ولاشك، هو الإيمان**» إنّ أحدث علم يبشر بتعاليم الدين هو الطب النفساني لماذا؟ لأنّ الإيمان القوي بالدين وبالصلاة والتبتل، كل هذه كفيلة بأن تطرد القلق وتقهره وتعيد النفس إلى هدوئها وطمأنينتها، وتزيل التوترات العصبية، وفي هذا المجال يقول أحدهم: «**إنّ المؤمن بالله لا يلاقي في حياته مرضاً نفسياً**» ويقول الطبيب النفساني «**كاريل يونج**» في كتابه «**الرجل الحديث يبحث عن الروح**»: جاءني كثير من المرضى وجلّهم من مختلف أنحاء العالم ومن شعوبها المتحضرة والمتخلفة، وعالجت كثيراً من هؤلاء فلم أرَ مشكلة واحدة من تلك المشكلات التي تعترض طريق الرجال المنتصفي العمر، أي حوالي الخامسة والثلاثين، لا تعود في أصلها إلى افتقارهم للإيمان، وخروجهم عن المبادئ الدينية، ويمكن القول بأنّ كل واحد من هؤلاء إنّما وقع في براثن المرض، لأنّه افتقد إلى الراحة النفسية والروحية التي يجلبها الدين، وبالفعل لم يشف أحد من أمراضه تلك إلاّ بعد أن عاد الإيمان إلى قلبه، واعتمد على تعاليم الدين من أمر ونهي في سبيل مصارعة الحياة.

ويقف «**وليم جيمس**» ليدلي بقوله في هذا المجال: «**الإيمان من القوى التي لابد من وجودها لمساعدة الإنسان على الحياة، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة**»[1].

هذا ما يقوله كبار علماء النفس عن دور الإيمان في معالجة القلق، وفي الوقاية منه ولقد قال تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾[2].

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ص١٦٧.

(٢) سورة الرعد/ ٢٨.

فذكر اللَّه عزّ وجلّ يبعث الطمأنينة في القلب، حيث أنّ ذكر اللَّه على كل حال، وفي كل حال، يجعل المؤمن مرتبطاً بخالقه، مرتبطاً بمن بيده كل شيء في هذا الكون، وهو اللَّه تبارك وتعالى.

هذا الاطمئنان النفسي، والهدوء القلبي، لا يشعر به إلاّ من خالجه الإيمان في قلبه، وفي مشاعره، وفي كل كيانه، أما الملحد، والضالّ عن الطريق المستقيم فلا يجد في قلبه سوى الاضطراب والقلق والخوف المدمّر.

إنّ الإيمان. . علاج للقلق، ولكل الأمراض الروحية والنفسية.

كما أنّه وقاية من الإصابة بمثل هذه الأمراض. . .

فالمؤمن. . . لا يقلق. . !

ومن أصيب بالقلق. . فعليه بالرجوع إلى رحاب الإيمان ﴿أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ يقول «سيّد قطب» وهو يفسّر هذه الآية الشريفة: «إنّ هناك للحظات في الحياة لا يصمد لها بشر إلاَّ أن يكون مرتكناً إلى اللَّه، مطمئناً إلى حماه، مهما أوتي من القوة والثبات والصلابة والاعتداد. . ففي الحياة لحظات تعصف بهذا كله، فلا يصمد لها إلاَّ المطمئنون بالله»[1] ﴿أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

إذن. . الإيمان وقاية من القلق. . ومن كل الأمراض النفسية.
وعلاج لمن أُصيب بالقلق. . . ولكل مرض نفسي آخر.
ولا نجاح إلاّ لنفس هادئة مطمئنة سوية. . !
فإذا شئت النجاح. . كن مطمئناً ولا تقلق. . !

---

(١) في ظلال القرآن، ج٤، ص٢٠٦٠.

القاعدة السادسة:

قاوم التعب

تشكل القوة النفسية قاعدة مهمة من قواعد النجاح، لأنّها بمثابة المناعة النفسية التي تحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض النفسية التي تعيقه عن التقدم والنجاح.

فكما أنّ الإنسان عندما يفقد مناعته الجسمية يتعرض للأمراض بمختلف أنواعها ويفقد القدرة على مقاومة مسببات المرض، كذلك أيضاً، عندما يفقد المناعة النفسية فإنّه يتعرض لشتّى أنواع الأمراض النفسية والروحية، لأنّه يفقد القدرة على مقاومتها.

ومن أخطر الأمراض النفسية هو التعب النفسي، لأنّه يفتك بروح الإنسان وبمعنوياته، فيفقد القدرة على مواجهة الحياة، وعلى تحمل مسؤولياته الإنسانية، فيصبح إنساناً ضعيفاً، عاجزاً، منهاراً.

كذلك يشلّ التعب النفسي القدرة على التفكير المنهجي، وعلى

مقاومة عوامل الضعف، كما أنه يضعف الروح المعنوية. وهذا هو منعطف الفشل الخطير!

ولذا.. من الضروري المحافظة على مناعتنا النفسية كي لا نصاب بالتعب النفسي، وكي نكون أقوياء على الدوام.

علامات التعب:

للتعب النفسي علامات.. من أهمها ما يلي:

١ـ انهيار الروح المعنوية:

من أهم علامات المتعب نفسياً هو انهيار الروح المعنوية لديه، هذا الانهيار يشكّل أكبر العوائق أمام تقدم الإنسان، وقدرته على الإنتاج، وتحقيق ما يريد.

إنّ انهيار الروح المعنوية لدى الإنسان، أشدّ فتكاً من الانهيار البدني، لأنّ الانهيار البدني من الممكن تشخيص أسبابه، ومن ثم علاجه، أما الانهيار المعنوي فيصعب تشخيص مسبباته، ومن ثم يصعب علاجه.

يقول شاب في مقتبل العمر وقد أنهكه الانهيار المعنوي:

« ناهزت الثامنة والعشرين، وكان يخيل إليّ أنّي سأبلغ من الحياة أطيب وأشهى الثمرات، كنت قوياً أعمل وأبذل الجهد لأضمن النجاح العظيم، ولكني بدأت بعد فترة أشعر بتوعك وانفعال شديدين، ثم بتعكر في المزاج، ثم بانصراف عن الطعام.. وداخلني شعور غامض، وأخذ الإمساك ينتابني، وقلت حميتي، وتلاشت حماستي وركبني الهم واليأس! »[1].

---

(١) الأمراض النفسية والعصبية، ص٧٨.

ولا خلاص من مثل هذه الحالات إلاّ بالتوجه إلى اللّه تبارك وتعالى، والتعلّق به عزّ وجلّ، وطلب العافية منه ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾[1].

٢ـ الخمول:

الخمول علامة أخرى من علامات المتعب نفسياً، حيث يكون دائماً في حالة من الخمول القاتل، فلا يحب أن يعمل، ولا يرغب في أي نشاط، ولا يتفاعل مع أي شيء يتطلب منه جهداً. . ومع ذلك يتمنى أن يكون ناجحاً!!

كتبت الأديبة الكبيرة «**إدفا فربر**» مرة تقول: «إنّها قد تلقت عدداً لا يحصى من الرسائل من أناس راغبين في أن يصبحوا كتّاباً، ولكنها لم تتلق أيّما رسالة من أناس يرغبون أن يكتبوا، إنّ هؤلاء الناس لا يعرفون أنّ المداد يجب أن يخلط بعرق الجبين. . ليتنا نتعلم فقط، قبل أن نتعلم أي شيء، أنّ العمل هو أعظم سعادة في الحياة!»[2].

إنّ النجاح لن يتحقق لأحد من البشر إلاّ عندما يكون نشطاً، مثابراً، منتجاً، أما الذين يريدون أن يحققوا النجاح من خلال أحلامهم فقط، فستنقلب أحلامهم إلى كوابيس محزنة!

٣ـ الضجر:

الضجر والتبرّم والسأم من الحياة علامة مهمة من علامات التعب النفسي، ولا شك أنّك تلتقي يومياً بأناس يملؤهم الضجر والسأم من

(١) سورة الشعراء/ ٨٠.

(٢) حرب على التعب، ص١٢٣.

كل شيء في هذه الحياة!

لهؤلاء نقول. . رفقاً بأنفسكم، فالحياة أجمل مما تعتقدون، وأوسع مما تتصورون !!

وعليكم أن تفكروا بطريقة تجعل حياتكم سعيدة، يقول « **دايل كارنيجي** » : « إنّ حياتنا التي نعيشها ما هي إلاّ صورة معكوسة لما نفكر فيه لأنفسنا، وأنت بحديثك إلى نفسك كل يوم، بمقدورك أن تعطي نفسك جميع قدرات الشجاعة، وبالتالي السعادة »[1].

تخلص من الضجر، ومن السأم، ومن الملل، ومن التبرّم. . وانطلق في الحياة، فالحياة جميلة، بقدر ما ترى فيها من جمال وروعة!!.

أنت قوي. . ولكن. . ! :

أنت قوي بما تملك من كنوز في ذاتك. . ولكنك بحاجة للتنقيب عنها!
أنت قوي بإرادتك. . ولكنك بحاجة إلى تنميتها وتقويتها.
أنت قوي بروحك. . ولكنك بحاجة إلى معرفة ذلك!
أنت قوي بكيانك. . ولكنك بحاجة إلى إدراك هذا. . . !
فلماذا التعب؟ ولماذا الضعف؟ ولماذا الإحساس بالعجز؟!
إنّه منك. . وبإمكانك أن لا تكون كذلك. . . !

« والحق أنّ أكثر الذين يتعبون ـ كثيراً أو قليلاً ـ جديرون بأن لا يصيبهم التعب على الإطلاق، إنّ في أيديهم هم مفتاح الخلاص الأبدي من الإجهاد، هذا المفتاح الذي يطلعهم على كنوز من طاقاتهم الدفينة لا تقدر.

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ص٢١٤.

راجع في ذهنك أسماء من تعرف من كبار القادة والكتاب والفنانين والسياسيين ورجال المال وروّاد المجاهل منذ أقدم العصور تجد القصة تعيد نفسها دائماً، لقد كان أولئك عمالقة في طاقاتهم إبان الشباب، ولقد ظلّوا كذلك عمالقة في طاقاتهم إبان الشيخوخة، فما هي عناصر مثل هذه الطاقات؟ وإذا كان رجال من أمثال هؤلاء، وكثير منهم سقيم الجسم عليله، قادرين على أن يستبيحوا كنوز الطاقة في يسر وسهولة، فعلامَ لا نصنع نحن مثل صنيعهم؟»[1].

عندما تتعب نفس الإنسان يكون عاجزاً عن الاستفادة من الكنوز التي يملكها، وعندئذٍ تتحطم كل طاقات الإنسان وإمكانياته، ومن هنا ندرك أنّ العمل لا يورث تعباً، وإنّما انهيار النفس هو منشأ التعب، يقول «وليم جيمس»: «إنّ أكثر الذين يقولون منّا: نحن متعبون؛ ليسوا متعبين أبداً، أو لا يأخذهم التعب أبداً، إلاّ إذا وقعوا في حيلة الشعور بالتعب، نحن جميعاً، إلى حدٍّ ما، ضحايا ما أدعوه عُصاب التعب، إننا أسرى درجات من التعب، انتهينا إلى الخضوع لها بمجرد العادة»[2] ويقول الدكتور «أوستون رجس»: «إنّ العمل الشاق، سواء أكان جسدياً أم عقلياً، لا ينتج أبداً ـ في ذاته ـ حالة واحدة من حالات الإعياء العقلي» ويقول الدكتور «بريل»: «إنّ أحداً لا ينتهي إلى انحطاط عصبي بسبب من العمل الشاق، مثل هذه الأمراض، بكل بساطة، لا توجد على الإطلاق» وقال الدكتور «دوبوا»: «لم أجد بين مرضاي جميعاً مرضاً واحداً يمكن أن يكون ناشئاً عن العمل الشاق»[3].

---

(١) حرب على التعب، ص٩٦.

(٢) حرب على التعب، ص٩٨.

(٣) حرب على التعب، ص٩٤.

إنّ العمل والنشاط والفاعلية لتبعث على السعادة والبهجة، ولكن بشرط أن تكون نفسك سليمة، أما إذا كانت نفسك مريضة، فإنّ العمل والإنتاج يبعث فيك روح التذمر والانهيار، ومن ثم الفشل المؤكد!

وأخيراً... تذكَّر هذه القاعدة:

(قاوم التعب... ثم انطلق في الحياة..!!).

القاعدة السابعة:

كن متفائلاً

التفاؤل من الصفات الرئيسة لأي شخصية ناجحة، لأنه يزرع الأمل، ويعمّق الثقة بالنفس، ويحفّز على النشاط والعمل، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح.

ويعتبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة، فالمتفائل ينظر للحياة بأمل، وإيجابية، للحاضر، والمستقبل، وأيضاً للماضي حيث الدروس والعبر.

ورغم كل التحديات والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة، فإنه لابد وأن ينتصر الأمل على اليأس، والتفاؤل على التشاؤم، والرجاء على القنوط. . . تماماً كانتصار الشمس على الظلام!

تفاءلوا بالخير تجدوه:

هكذا تحدث رسول الإسلام محمد بن عبدالله ﷺ: « تفاءلوا

بالخير تجدوه» وما أروعها من كلمة! وما أعظمها من عبارة!!

إنّها كلمة تلخص نتائج التفاؤل، فالمتفائل بالخير لابد وأن يجده في نهاية الطريق لأنّ التفاؤل يدفع بالإنسان نحو العطاء، نحو التقدم، نحو النجاح.

إنّ التفاؤل يعني الأمل، يعني الإيجابية، يعني الاتزان، يعني التعقل.. يعني كل ما في قائمة الخير من ألفاظ تنطق بمفهوم التفاؤل.

إذن... **التفاؤل شعار النجاح!**

«فما من بطل، ولا من عظيم ولا من شهير حفظ التاريخ اسمه، أو نال منصباً رفيعاً، وقدراً مرموقاً، إلاّ وكان يملك شخصية قوية عاتية، ونفسية سامية متماسكة مكينة.

ارجع إلى تاريخ هؤلاء العظماء والأبطال، واقرأ سيرهم، وتأمل وجوههم في الصور، تقع على جانب قوي واضح يطل من شخصياتهم، ويشيع في حياتهم، ويستحوذ على كيانهم هو «يقينهم بالنجاح» وإيمانهم الراسخ العظيم بأنفسهم ومقدرتهم، فهم على أتم ما تكون العافية الأخلاقية.

والعافية الأخلاقية تتكون وتصان، كما تتكون صحة البدن وتصان، وفق قواعد خاصة، وسيراً على مناهج خاصة، وتمرّساً بتمارين معينة.

وأول ما يجب عليك، لتحصيل العافية الأخلاقية، أن تكون متفائلاً عن وعي وفهم»[1].

والتفاؤل لكي يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح، لابد وأن

---

(١) تغلب على التشاؤم، ص٩.

يقترن بالجدية والعمل، وبمزيد من السعي والفاعلية، وإلاَّ إذا كان التفاؤل مجرّد أمنيات وأحلام بدون أي عمل، فلابد وأن تكون النتيجة محزنة وللأسف!

إنَّني أقول لك بكل إخلاص:
تفاءل. . فرغم وجود الشر هناك الخير. . . !
تفاءل. . فرغم وجود المشاكل هناك الحل. . . !
تفاءل. . فرغم وجود الفشل هناك النجاح. . . !

السلبيون في الميزان:

المتشائمون عادة ما يتصفون بالسلبية، فهم دائماً ينظرون للأمور نظرة سلبية، ويفسرون كل شيء بالسلبية، وينظرون للحياة ككل من الزاوية السلبية، فهم سلبيون في كل شيء، ومن أي شيء، ولأي شيء. . !

هؤلاء المتشائمون موجودون في كل مكان، وفي كل زمان، يبثون أفكارهم السوداء، ويفلسفون نظرتهم السلبية للحياة بطريقة سفسطائية، فتراهم يحولون الإيجابيات إلى سلبيات، والخير إلى شر، والحسنات إلى سيئات وكأنه لم يعد في الدنيا أي خير، أو أي أمل، أو أي جمال. . !

إنّ هذه الرؤية القاتمة للحياة تجعل النفس مثقلة بالهموم والأحزان، بل والانهيار النفسي والعصبي. . وفي هذا الصدد يقول الشافعي في أبيات جميلة:

سَهِرَتْ أعينٌ ونامتْ عيونُ ... في أُمور تكونُ أو لا تكونُ
فادْرَأْ الهمَّ ما استطعتَ عنِ النفسِ ... فحملانُكَ الهمومَ جنُونُ

إنّ ربّاً كفاكَ بالأمسِ ما كانَ سيكفيك في غدٍ ما يكونُ[1]

« إنّ علماء النفس يعتبرون أن التشاؤم وليد جهل الإنسان وليس خطراً حقيقياً، أو آفة واقعية، إنّهم يقولون: إنّه عبارة عن إيحاء مؤلم يؤدي إلى إضعاف الروح، ويسيطر على قلب المعتقد به وفكره »[2].

ونتساءل نحن بدورنا: ماذا سيجني المتشائم من تشاؤمه؟!

والجواب: سيجني مزيداً من الأمراض النفسية بل والعضوية، ومزيداً من الإحباط، ومزيداً من الفشل، ومزيداً من الأفكار السوداء. . . !

يا تُرى. . أليس من الأفضل أن نتفاءل. . . ؟!

التشاؤم يسبب السكتة القلبية!! :

يقول الدكتور « نجيب الكيلاني »: « لقد قرأت أخيراً كلمات لكاتب عربي مرموق يعاني من مرض القلب، حين سأل طبيبه الإنجليزي عن أسرار القلب كعضلة، ولماذا يموت إنسان خرج من الفحص بعد ساعة واحدة، وبعد أن أثبتت جميع التحاليل المختبرية والرسومات وغيرها من أنواع التشخيص، أنّ قلبه سليم مائة في المائة، كيف تصيبه السكتة القلبية بعد ذلك كلّه بساعة واحدة؟ وأخذ الطبيب يبدي فيما يتعرّض له الإنسان من ضغوط الحياة وتوتراتها ومنغصاتها، وأثر ذلك كله على القلب وحدوث الموت المفاجئ. فسأله الكاتب:

---

(١) ديوان الشافعي، ص٨٥.

(٢) الطفل بين الوراثة والتربية، ج٢، ص٣٦٨.

وما هو العلاج لذلك؟

قال الطبيب الإنجليزي:

التفاؤل. . !

ردّ الكاتب:

وفي أي صيدلية أجده؟!

« . . . . . . ! » .

لم يقل الطبيب شيئاً، ولعلّ الكاتب لجأ إلى وضع تلك النقط مكان الإجابة لغاية في نفسه.

إنّ التفاؤل لا يمكن أن نبحث عنه في صيدلية أو في خزانة بنك أو بورصة للأسهم والأوراق المالية. . إنّه أقرب مما نتصور. . هنا في قلب الإنسان وعقله. . إنّه يسكن وينمو ويترعرع في داخلنا، ولابد أن نؤمن بذلك لأنّه الحقيقة.

إنّ التفاؤل ليس مجرد مخدر للأعصاب أو مهدّئ لتوتراتها ولكنه في الحقيقة الحركة البدنية والروحية والنفسية »[1].

إنّ الشيء الذي لم يعرفه الدكتور الإنجليزي هو قدرة الإيمان باللّه على خلق النفس المطمئنة، النفس السليمة من الأمراض النفسية والروحية، فالإيمان هو وحده القادر على بعث روح الطمأنينة والسعادة والتفاؤل في قلب الإنسان وعقله، كما قال تعالى في كتابه المجيد: ﴿وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾[2].

والتفاؤل من أهم قواعد النجاح، وذلك لما للتفاؤل من دور في

---

(١) الإسلام وحركة الحياة، ص٣٢٠.

(٢) سورة التغابن/ ١١.

تفجير الطاقات، وبعث الهمم، وتقوية الإرادة، والثقة بالمستقبل.

وأخيراً تذكر قول الرسول ﷺ : « **تفــاءلوا بالخـير تجـدوه** » ، ولا تنسَ هذه القاعدة (**كن متفائلاً دائماً**).

الفصل الثالث

عوامل النجاح الاجتماعي

* الأخلاق أولاً.
* تعلم فن التعامل.
* أظهر اهتمامك بالآخرين.
* تواضع لكل الناس.
* لا تغضب أبداً.
* ابتسم دائماً.
* لا تنسَ تقديم الهدايا.
* اهتم بشكلك ومظهرك.

العامل الأول:

الأخلاق أولاً

تعتبر الأخلاق من أهم القيم المعنوية في الحياة، ومن أهم المقومات الحضارية، ومن أهم الأسس الإنسانية.

وقد أكّد الإسلام على أهمية الأخلاق، واعتبرها من أهم الفضائل التي يجب أن يتحلّى بها المسلم في حياته، فقد جاء في فضيلة الأخلاق الحسنة روايات كثيرة منها:

أنَّ النبي ﷺ قال: «**ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن يوم القيامة من خُلُق حسن، وأنّ اللّه ليبغض الفاحش البذيء**»[1].

وروي عنه أيضاً أنّه قال: «**ما من شيء يوضع في الميزان أثقل من حسن الخلق، وإنّ صاحب حس الخلق ليبلغ به درجة صاحب الصوم والصلاة**»[2].

---

(١) سنن الترمذي، ج٦، ص٢١٣.

(٢) سنن الترمذي، ج٦، ص٢١٣.

وسئل رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس الجنة؟ فقال: «تقوى الله وحسن الخلق» وسُئل عن أكثر ما يدخل الناس النار؟ فقال: «الفم والفرج»[1].

وقد سُئل ﷺ: أي الأعمال أفضل؟ قال: «خلق حسن»[2].

وقال ﷺ: «إنّ أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً»[3] وقد اعتبر الرسول محمد ﷺ الأخلاق الحسنة من سعادة المرء حيث يقول: «من سعادة المرء حسن الخلق»[4] بل إنّه ﷺ اعتبر الهدف من بعثته هو تعميق القيم الأخلاقية في المجتمع الإنساني، حيث قال: «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق»[5] وقال أبو ذر لما بلغه مبعث النبي ﷺ، قال لأخيه اركب إلى هذا الوادي فاسمع من قوله، فرجع، فقال: رأيته يأمر بمكارم الأخلاق[6].

كل هذه الأحاديث ـ وهي على سبيل المثال لا الحصر ـ تدلّك على قيمة الأخلاق وأهميتها في البناء سواء على الصعيد الشخصي كفرد أو المجموع كأمة، أو الكيان كحضارة.

قال الشاعر وهو يربط بين بقاء الأمة والتزامها بالأخلاق:

وإنّما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن همُ ذهبت أخلاقهم ذهبوا

---

(١) سنن الترمذي، ج٦، ص٢١٤.

(٢) إحياء علوم الدين، ج٣، ص٥٠.

(٣) إحياء علوم الدين، ج٣، ص٥١.

(٤) إحياء علوم الدين، ج٣، ص٥١.

(٥) إحياء علوم الدين، ج٣، ص٤٩.

(٦) صحيح البخاري، ج٨، ص٣٣٣.

الأخلاق. تنظيم للسلوك:

أصل كلمة الأخلاق من الفعل خَلُقَ، أي لان، وملس، واستوى، ومن خالق، أي عاشر بخلق حسن، ومن تخلق، أي تطبع بطباع.

ومفرد الأخلاق، الخُلْق، والخُلُق، وهو المروءة، والعادة، والسجية، والطبع، والتقليد، فالأخلاق هي المروءات، والعادات، والسجايا، والطباع، والتقاليد.

وتعرف الأخلاق بأنّها القواعد العملية لتنظيم وتهذيب السلوك الإنساني وعلم الأخلاق هو العلم الذي يبحث في الأخلاق نفسها، وهو أحد أقسام الحكمة العملية، ويسمونه أيضاً الحكمة الخلقية، هذا حسب التقسيمة القائلة بأنّ الحكمة قسمان: نظرية، وعملية، وأحد فروع العملية، علم الأخلاق الذي يشتمل على الفضائل الأربع وهي: الحكمة، والعفة، والشجاعة، والعدل[1].

مما سبق نستنتج بأنّ الهدف من الأخلاق هو تنظيم السلوك الإنساني وفق معايير أخلاقية ثابتة، فالمبادئ الأخلاقية عامة وثابتة في كل زمان، وفي كل مكان، فالصدق ـ مثلاً ـ مبدأ أخلاقي يقرّه العقلاء كلهم بأنّه حسن في ذاته، ويبقى الصدق حسن في ذاته في كل زمان، وفي كل مكان.

ويجب أن تحكم المبادئ الأخلاقية علاقات الناس بعضهم بالبعض الآخر، لأنّ هذه المبادئ الأخلاقية هي وحدها القادرة على تنظيم المجتمع تنظيماً حضارياً، أما عندما تنعدم هذه المبادئ فإنّ شريعة الغاب تسود المجتمع، وعندئذٍ ينقلب كل شيء رأساً على عقب!

---

(١) كيف تتصرف بحكمة؟ ص١٠٧.

الجاذبية النفسية:

تعتبر الأخلاق من أهم العوامل على الإطلاق للنجاح الاجتماعي، لأنّ النفوس جُبِلَتْ على حب من أحسن إليها، وبغض من أساء إليها.

وقد اعتبر القرآن الكريم أخلاق الرسول ﷺ من أهم عوامل نجاحه، قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾[1].

وقد أثنى اللّه تعالى على حسن أخلاق نبيّنا محمد ﷺ قال تعالى: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾[2] فالأخلاق من أهم عوامل النجاح الاجتماعي فما من مصلح أو قائد أو زعيم أو عظيم إلاّ وكانت الأخلاق من صفاته الرئيسة، فلا يستطيع أحد أن يؤثر على الآخرين إلاّ إذا كان ذا أخلاق رفيعة، ولذا قال الرسول ﷺ: «**إنّكم لن تسعوا الناس بأموالكم فسعوهم بأخلاقكم**»[3] وفي رواية أخرى عنه ﷺ قال: «**إنّكم لن تسعوا الناس بأموالكم فسعوهم ببسط الوجه وحسن الخلق**»[4] إنّ هذه الكلمة الرائعة يجب أن تحفظ، لأنّها قاعدة هامة لكل من أراد أن ينجح، فالأخلاق الحسنة قادرة على تذويب القلب القاسي وتحويله إلى قلب رقيق. يقول الحسن بن علي عليه السلام في أبيات له بهذا الصدد:

---

(١) سورة آل عمران/ ١٥٩.

(٢) سورة القلم/ ٤.

(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٥٧.

(٤) إحياء علوم الدين، ج٣، ص٥٠.

وإنّي لألقى المرءَ أعلم أنّه عدو وفي أحشائه الضغن كامن
فأمنحه بشراً فيرجع قلبه سليماً وقد ماتت لديه الضغائن[1]

إنّك بأخلاقك الحسنة يمكنك تكوين شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية، فبكلماتك المهذبة، وآدابك السمحة، وتصرفاتك الحكيمة، وأعصابك المتزنة يمكن أن تكون شبكة كبيرة من العلاقات الاجتماعية، فالأخلاق هي التي تجذب الآخرين إليك، إنّها الجاذبية النفسية.. !

فإذا أردت أن تكون علاقات اجتماعية واسعة، كُن أخلاقياً... !

(١) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٥٨.

العامل الثاني:

تعلم فن التعامل

حاول علماء النفس منذ القديم تفهم طبيعة الناس، ولقد لاحظوا أنّ الأشخاص يختلفون فيما بينهم اختلافاً بعيد المدى في بعض الأحيان، بينما يتشابهون فيما بينهم في أحيان أخرى إلى حد بعيد، وكان نتيجة الوقوف على ذلك الاختلاف وهذا التشابه أن قاموا بتقسيم الناس إلى فئات متباينة.

وطبيعي أن يدلي علماء الوراثة بدلائهم في هذا الموضوع، فيقولون لنا إنّ الإنسان يحمل إرثات (GENES) تقع على الكروموزومات بنواة الخلية التي تحظى بالتلاقيح (المني عند الرجل والبويضة عند المرأة) فالسبب في اختلاف الناس بعضهم عن بعض في رأي علماء الوراثة مردّه إذن إلى اختلاف ما يرثونه عن آبائهم من إرثات.

أما مشايعي البيئة فيقولون: إنّ الإنسان لدى ميلاده وفي أثناء طفولته، بل وفي مراحل عمره التالية، يكون قابلاً للتأثر والتعديل، وإذا

جاز لنا أن نقسم الناس إلى فئات متباينة فإنّما يكون تقسيمنا لهم على أساس ما تلقوه من مؤثرات بيئية كان لها أصداء متشابهة في حياتهم الواقعية، فالإنسان وفق هذه النظرة ابن بيئته، فالقروي يشبه أبناء قريته، وابن المدينة يشبه أبناء المدينة التي يوجد بها[1].

ومما سبق يتضح أنّ الناس يتباينون وفقاً لمؤثرات متعددة تؤثر عليهم ـ ولسنا الآن بصدد الحديث عن تلك المؤثرات ـ وإنّما نريد أن نؤكد على هذه الحقيقة وهي: إنّ الناس يختلفون ويتباينون وفقاً لنوعية المؤثرات التي قد تتحد وقد تتباين من مكان لآخر، ومن زمان لآخر.

وعليه.. فمن أهم عوامل النجاح الاجتماعي هو تفهم سيكولوجية الآخرين الذين تريد التعامل معهم، فأنت تتعامل مع بشر لديه الإحساس والإدراك والشعور وعليك أن تتفهم طبائع الناس، واختلاف أمزجتهم، وتباين نفسياتهم، فهذه هي الخطوة الأولى نحو القدرة على التعامل معهم، والخطوة الثانية أن تتعامل مع الآخرين كما هم، وليس كما تريدهم أنت!!

إنّ من يتعامل مع الآخرين وفق فلسفته هو للحياة، ووفق نفسيته التي تعوّد عليها، لاشك أنّه سيكون مخطئاً، وأنّ النتيجة ستكون الفشل الذريع! ذلك أنّ الآخرين ليسوا عجينة تخبزها كيفما تريد، وليسوا بآلة تحرّكها حيثما تريد وإنّما هم بشر لهم آراؤهم، ولهم نفسياتهم، ولهم فلسفتهم، في الحياة، وبالتالي فمن الضروري أن تتعامل مع الآخرين كما هم، لا كما أنت، وهذا لا يعني بالطبع التنازل عن شخصيتك وكيانك الخاص بك، بل عليك أن تحافظ على شخصيتك المستقلة، وكل ما هو

---

(١) فن الحياة، ص٢٣٩.

مطلوب منك هو أن تكون قادراً على التعايش مع الآخرين، وعلى التعامل والتفاهم معهم، وإلى هذه الفكرة أشار الرسول محمد ﷺ بقوله: «**إنّ أقربكم مني مجلساً أحاسنكم أخلاقاً الموطئون أكنافاً الذين يألفون ويؤلفون**»[1] وقال ﷺ: «**المؤمن ألفٌ مألوف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف**»[2] فمن علامات الإيمان ـ كما يقول الرسول ﷺ ـ هو القدرة على التآلف مع الآخرين والتعايش معهم «**المؤمن ألف مألوف**» فهو يألف الآخرين، والآخرون يألفونه. وهذا هو المؤمن!

إنّ القدرة على كسب الأصدقاء، ونيل احترام الآخرين، والتأثير عليهم، لهي من علامات التعامل السليم مع الناس.

وكم يشكل كسب الأصدقاء من رصيد مهم لنجاح الإنسان.. وكما قال الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام:

عليك بإخوان الصفاء فإنّهم ... عماد إذا استنجدتهم وظُهُورُ
وإنّ قليلاً ألفُ خلٍ وصاحبٍ[3] ... وإنّ عدواً واحداً لكثيرُ[4]

وأنشد العرب أيضاً في هذا المعنى بقولهم:

وما المرءُ إلاّ بإخوانه ... كما يقبض الكف بالمعصم
ولا خير في الكف مقطوعةً ... ولا خير في الساعد الأجذم[5]

---

(١) إحياء علوم الدين، ج٢، ص١٥٨.
(٢) إحياء علوم الدين، ج٢، ص١٥٨.
(٣) ورد في بعض المصادر أن صدر البيت كالتالي:
وليس كثيراً ألف خلٍ وصاحبٍ.. إلى آخر البيت.
(٤) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٦٥.
(٥) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٦٤.

إنّ تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، لـن يكـون بمقـدور إلا مـن يتقن فن التعامل مع الآخرين، ويعـرف أسـس العلاقـات الاجتماعيـة، ويفهم سيكولوجية من يتعامل معهم.

التعامل.. فن! :

التعامل... فن..

لماذا؟!

لأنّـه يعتمـد علـى الشعـور والإحسـاس والعاطفـة والـذوق... والعقل أيضاً. والإنسان كي يكون ناجحاً في تعامله مع الآخريـن بحاجـة إلى تمرين وتدريب كي يتقن فن التعامل.

والتعـامل مـع الآخريـن ليس أمـراً سـهلاً، ولكنـه ليـس صعبـاً جداً... ليس سهلاً.. لأنّك ستتعامل مع أصناف متباينة مـن البشـر... نفسيات متناقضة، أمزجة متعددة، مستويات مختلفة... إلخ.

وليس صعباً جداً.. لأنّـك تملـك مؤهـلات الرجـل القـادر علـى التعامل مع كل تلك الفئات والأصناف.

ويبقى.. أن تتقن أصول هذا الفن.. فـن التعـامل.. وفيمـا يلـي أهم أصول هذا الفن.. نعرضها بإيجاز شديد:

١ـ فن الكلام:

كيف تتكلم؟ وبماذا تتكلم؟ ولمن تتكلم؟ ومتى تتكلم؟!
هل طرحت هذه الأسئلة في يوم ما على نفسك؟!
لاشك أنّ للكلام أصوله وقواعده... ومن المهم معرفتها.

إنّ للكلمة الطيبة الصادقة المعبرة فعل السحر، حيث تفتح القلوب المغلقة، وتؤثر في النفوس المرهقة، ولذا قال عزّ من قائل: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ (٢٤) تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (٢٥) وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ (٢٦) يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾[1].

إنّ على الإنسان أن يتعلم كيف يتكلم؟ فالكلام يعبّر عن شخصية صاحبه، فاختيار الكلمات الجميلة، والعبارات المؤدبة، والجمل المهذبة.. كلها تعبّر عن شخص محترم وقادر على كسب الآخرين والتأثير فيهم.

أما ذلك الشخص الذي لا يستخدم إلاّ العبارات القاسية، والكلمات الحمقاء، والألفاظ الغليظة.. فإنّه لن يحصد إلاّ المزيد من الأعداء والحاقدين عليه!

الكلام فن.. وقلّ من يجيده، فبالرغم من أنّ كل الناس يتكلمون، إلاّ أنّ القليل منهم من يجيد الكلام، فلا يستخدم ذوقه وعقله عندما يريد أن يتكلم، فتراه يتحدث بأسلوب منفر، وتراه يضع الكلام في غير مواضعه مما قد يثير عليه الكثير من المتاعب، يقول أحد الكتّاب:

«إنّ أسوأ شخص في نظري هو الذي يبدأ كلامه معك بالتحدث عن جدته، ثم يعرج على كل فرع من شجرة العائلة ثم يختم قصته بذكر جميع الأحفاد..

ونوع آخر هو الوضيع الذي يشعر بِمُرَكَّبِ النقص فيه فتراه

---

(١) سورة إبراهيم/ ٢٤ ـ ٢٧.

يقحم الأسماء المشهورة في كل جملة يتفوّه بها، وغالباً لا يكون على دراية بمن يتكلم عنهم، ولكن مركّب النقص المتأصل في نفسه يجعله يضفي على نفسه رداء من الأهمية»[1].

إنّ معرفتك من أين تبدأ الحديث، ومن ثم كيف تدير الحديث، وبالتالي كيف توصل أفكارك للآخرين بكل هدوء وواقعية، لهو من أهم عناصر فن الكلام المتقن.

وكما قال أرسطو: «**ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد، بل الشجاعة أن تعتقد كل ما تقوله**».

٢ـ فن الإنصات:

وهل الإنصات بحاجة إلى فن؟!

أجل... !

هناك الكثير من الناس لا يعجبهم أن ينصتوا للآخرين، ولأسباب شتّى، وربما يكون أهمها محاولة إظهار التفوق على المتكلم! ولكن النتيجة ستكون محاولة انتصار المتكلم على المقاطع! وهكذا تبدأ الأفعال، وردود الأفعال.. والنتيجة: مزيد من شحنات الغضب والحقد والضغينة!

لقد خلق اللّه لك لساناً واحداً وأذنين، كي تسمع ضعف ما تتكلم....!

وتأكد بأنّك تستطيع أن تحوز على احترام الطرف الآخر عندما تنصت إلى ما يقوله باحترام، أكثر مما لو كنت تتكلم إليه... !

تقول «**دورثي ديكس**»: «إنّ أقصر طريق إلى الشهرة، ومحبة الناس

---

(١) علّموا أنفسكم فن الحياة، ص٢٣.

هو حسن الإنصات إلى ما يقولون ،وكل ما أنت في حاجة إليه لتكسب حبّهم هو أن تقول (يا سلام) وبعدين ، وما عدت أبحث عن كيف أكون محدثة لامعة بل انصبّ اهتمامي على أن أكون منصتة طيبة وألاحظ أنّ من يفعلون ذلك يلقون ترحيباً أينما ذهبوا » .

وفي تطبيق برنامج وضعته إحدى الجامعات لتعليم فن الإنصات لطلابها ، ثبت أنّ كل الطلبة الذين تلقوا هذا البرنامج زادت أمامهم فرص النجاح في حياتهم العملية بنسبة ٢٥٪.

لقد آن الأوان لكي تعرف أنّ الإنصات فن من يجيده يجيد كسب الناس إلى صفه ، ويزيد من رصيده من الصداقات[١].

فإذا أردت أن تكون علاقات اجتماعية واسعة ، فما عليك إلاّ أن تكون مستمعاً طيباً ، دع الطرف الآخر يتحدث ، وكن أنت مستمعاً جيداً ، بحيث تشعر الطرف الآخر بأهميته ، أنصت إليه بكل اهتمام ، ركز نظرك في وجهه ، وإيّاك أن توزع نظراتك ، وهو يتحدث ، يميناً وشمالاً ، فهذا يشعره بتثاقلك عن حديثه ، ويترك انطباعاً سيئاً لديه عنك.

يقول: « **إيزاك ماركسون** » بطل العالم في مقابلة مشاهير الناس إن: « معظم الناس يفشلون في طبع أثر طيب في من يقابلونهم لأول مرة ، لأنهم يهملون الإصغاء باهتمام! إنّهم يحصرون همهم في الكلام الذي سيقولونه ، ومن ثم يصمون آذانهم عن الاستماع ، وقد قال لي عظماء الناس: إنّهم يفضلون المستمعين الطيبين على المتكلمين الطيبين ، ولكن يبدو أنّ المقدرة على الاستماع أندر من أي صفة طيبة أخرى » .

وليس العظماء وحدهم ، هم الذين يحتاجون إلى مستمع طيب ،

---

(١) علموا أنفسكم فن الحياة ، ص٣٠.

بل الناس جميعاً هكذا.

وكما قالت مجلة «ريدرز دايجست» ذات مرة: «إنّ أكثر الناس يستدعون الطبيب لا ليفحصهم وإنّما ليستمع إليهم!»[1].

ولكي تعرف مدى الأهمية لإجادة فن الإنصات.. إليك الإعلان الطريف التالي:

«لعلّ أغرب إعلان زواج نشر هو ذلك الذي طلب صاحبه فيه زوجة لا يهم أن تكون غنية... أو مثقفة... أو جميلة... أو لم تبلغ سن الأربعين.. أو تجيد الطهو.. المهم هو أن تحب النكت... ليس مطلوباً منها أن تنكت... ولكن أن تستمع إلى النكت التي يرددها زوجها، وتموت على نفسها من الضحك!! ووصف صاحب الإعلان نفسه بعد ذلك بأنّه في الخامسة والأربعين، وسيم، وميسور الحال، وقد نشر الإعلان في ست صحف أوروبية»[2].

وقد قال أبو تمام مشيراً إلى أهمية الإنصات لمن يتكلم:

من لي بإنسان إذا أغضبته ... وجهلتُ كان الحلمُ ردَّ جوابه
وإذا صبوتُ إلى المدامِ شربتُ من ... أخلاقه وسكرتُ من آدابه
وتراه يصغي للحديث بطرفه ... وبقلبه ولعلّه أدرى به[3]

وقال ابن عباس: لجليسي عليَّ ثلاث: أن أرمقه بطرفي إذا أقبل، وأوسع له إذا جلس، وأصغي له إذا حدّث[4].

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص٩٥.

(٢) علموا أنفسكم فن الحياة، ص٣٤.

(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٦٦.

(٤) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٦٨.

ونتساءل.. هل أنت ممن يحبون الكلام ولا يطيقون الاستماع للآخرين؟!

أم أنّك ممن يجيدون الإنصات للآخرين ولا يتكلمون إلاّ بقدر الحاجة؟!

إذا كنت من الصنف الأول.. فأنت بحاجة إلى تغيير هذا المنهج.. وكل ما يتطلبه هذا التغيير.. هو أن تمرن نفسك على الإنصات الجيد، قد تجد صعوبة في البداية، ولكن النهاية ستكون مريحة، وستتحول إلى عادة من عاداتك.

أما إذا كنت من الصنف الثاني... فأنت قادر على كسب المزيد من الأصدقاء بسهولة.

يقول الفيلسوف الفرنسي «لاروشفركو»: «**إذا أردت أن تخلق الأعداء فتميز على أصدقائك، أما إذا شئت أن تكسب الأصدقاء فدع أصدقاءك يتميزون عليك!**».

ذلك لأنّ أصدقاءنا عندما يتميزون علينا يحسون بالأهمية والاعتبار، وعندما نتميز عليهم نحن يحسون بالنقص، فيثير فيهم هذا الحسد والغيرة[1].

٣ـ فن اللباقة:

ماذا تعني كلمة «اللباقة»؟

اللباقة مأخوذة من كلمة لَبِقَ، لَبقاً، ولَبُقَ، لباقة أي حذق، ظرف، ولانت أخلاقه ولَبَّق الشيء: ليَّنه، واللَّبِق مؤنثه لَبِقَة، واللَّبِيق مؤنثه

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص١٦٦.

لَبِقَة أي اللّيِّن الأخلاق، اللطيف، الظريف[1].

اللباقة إذن. . . الظرافة، واللطافة، ولين الأخلاق.

فاللباقة في الكلام هو أن تكون لطيفاً وظريفاً في كلامك.

واللباقة في العمل هو أن تكون لطيفاً في عملك.

واللباقة في التعامل هو أن تكون لطيفاً وظريفاً في تعاملك. . . وهكذا دواليك.

اللباقة بمعنى آخر هي: **القدرة على وضع الأمور في مواضعها. . .**

فقد يكون الكلام جيداً في وقت ما، بينما يكون الصمت هو الأفضل في وقت آخر، وقد يكون الحزم حسناً تجاه موقف ما، بينما يكون اللين هو الأحسن في الموقف الآخر.

هذه القدرة على تشخيص الأمور. . . هي اللباقة.

ولكن. . كثيراً ما تختلط المقاييس، وتنعكس المعايير على الإنسان فيفقد القدرة على وضع الأمور في نصابها، وعندها يخرج عن حدود اللباقة.

ولن تكون إنساناً لبقاً بين ليلة وضحاها، بل لابد من فترة زمنية، تلازمها ممارسة اجتماعية كثيفة، فمن خلال علاقاتك الاجتماعية ستكتشف نقاط القوة والضعف لديك، كما ستستطيع أن تفهم طبائع الآخرين، وطريقة التعامل معهم.

إنّ تفهم طبائع الآخرين، وتقويم الشخصيات المتباينة، ومعرفة

---

(١) المنجد في اللغة، ص٧١١.

مفاتيح القلوب المختلفة، هي سرّ نجاح كل الذين حققوا نجاحات باهرة على صعيد العلاقات العامة.

يقول «**هنري فورد**»: «إذا كان هناك سرّ واحد للنجاح فذلك هو المقدرة على إدراك وجهة الشخص الآخر، والنظر إلى الأشياء بالمنظار الذي ينظر به إليها».

ويقول «**أوين يونج**»: «إنّ الرجل الذي يسعه أن يضع نفسه موضع الآخرين، ويفهم عقلياتهم لا ينبغي أن يتولاه الإشفاق من المستقبل»[1].

إنّ معرفة عقليات الآخرين، وتفهم نفسياتهم، هي الخطوة الأولى نحو تعامل لبق معهم، فمن لا يفهم إلاّ طبائع نفسه، ولا يحترم إلاّ آراءه الشخصية، سيقع بالتأكيد في أخطاء قاتلة مع الآخرين!

لقد ورد في الأثر. إنّ داود عليه السلام قال: يا ربّ كيف لي أن يحبني الناس كلهم وأسلم فيما بيني وبينك؟ قال: «**خالق الناس بأخلاقهم وأحسن فيما بيني وبينك، وفي بعضها: خالق أهل الدنيا بأخلاق الدنيا، وخالق أهل الآخرة بأخلاق الآخرة**»[2].

إنّ التآلف مع الآخرين، والتعامل الحسن معهم، وحسن الأخلاق، لهي من علامات الإيمان، لقد قال النبي محمد ﷺ: «**إنّ أحبكم إلى اللّه الذين يألفون ويؤلفون، وإنّ أبغضكم إلى اللّه المشاؤون بالنميمة، المفرقون بين الإخوان**»[3] وقال ﷺ: «**أكمل المؤمنين إيماناً**

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص٣٨.

(٢) إحياء علوم الدين، ج٢، ص١٦٠.

(٣) إحياء علوم الدين، ج٢، ص١٦٠.

أحسنهم أخلاقاً »[1] وقوله ﷺ : « **إنّ من خياركم أحسنكم أخلاقاً** »[2] وقوله: « **إنّ المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم** »[3] وكثيرة هي الأحاديث التي تحثّ وترغب المسلم في حسن الأخلاق، ولطافة التعامل مع الآخرين، فالدين المعاملة.

وأخيراً ضع نصب عينيك هذه الحقيقة الهامة:

« **إنّ قدرتك على إجادة فن التعامل مع الآخرين هو الطريق الأقصر نحو بناء علاقات اجتماعية ناجحة** » .

---

(١) محمد المثل الكامل، ص٣١١.

(٢) محمد المثل الكامل، ص٣١١.

(٣) محمد المثل الكامل، ص٣١١.

العامل الثالث:

أظهر اهتمامك بالآخرين

كيف تنظر إلى نفسك؟!.

ألست تنظر إلى نفسك بإعجاب؟!.

أفلا تعتبر نفسك شخصية مهمة جداً؟!.

ألا تعتقد بأنّك إنسان عظيم؟!.

لا ضير عليك في ذلك... فلك كل الحق في أن تعتقد ذلك عن نفسك!.

ونسألك مرة أخرى...

كيف تريد من الآخرين أن ينظروا إليك؟.

ألا تريد منهم أن ينظروا إليك بإعجاب وتقدير واحترام؟!.

أفلا تشعر بالسعادة والسرور عندما يثني عليك أحد؟!.

ألا تشمئز من ذلك الإنسان الذي يلقي عليك وابلاً من الذم والانتقاص؟ ولك الحق في هذا أيضاً...!.

ولكن تأكد تماماً بأنّ الآخرين ينظرون إلى أنفسهم، كما تنظر أنت إلى نفسك، ويشعرون بنفس الإحساس الذي تشعر به أنت تجاه نفسك، فكل واحد منّا يشعر بأهميته، وينظر إلى ذاته بمزيد من الإعجاب، وبمزيد من العظمة، وبمزيد من الاهتمام، عليك إذن أن تدرك هذه الحقيقة الإنسانية وهي أن اهتمامك بالآخرين، وإظهار هذا الاهتمام، سيكون أفضل وسيلة لكسب احترام الآخرين وودّهم وحبّهم لك، بينما اهتمامك بنفسك فقط، وعدم إظهار الاهتمام بالآخرين سيجرّ عليك جيشاً من الأعداء الذين سينظرون إليك بكل تفاهة وسخافة!.

ولا أظنك تريد ذلك... ؟!.

وصفة النجاح:

إذا أردت أن تكون شبكة واسعة من العلاقات الإنسانية الناجحة، فهاك الوصفة.

سلم على من تلقاه بحرارة، ابتسم له ابتسامة صادقة، أخبره بشوقك إليه، عدد الصفات الخيرة التي فيه، امنحه الثقة بنفسه، شجّعه على الأعمال التي أنجزها، أظهر له إعجابك بشخصيته، دعه يتحدث لك عن نفسه، استمع إليه بكل اهتمام، لا تقاطعه وهو يتكلم، أشعره بأهميته... وسترى كيف يتحول إلى صديق مخلص لك!

وهكذا كان رسول اللّه ﷺ مع أصحابه، يظهر لهم اهتمامه الكبير بهم، ويشعر كل واحد منهم بأهميته فكان من خلقه أن يبدأ من لقيه بالسلام، ومن قاومه لحاجة صابره حتى يكون هو المنصرف، وما يأخذ أحد بيده فيرسل يده حتى يرسلها الآخر، وكان إذا لقي أحداً من

أصحابه بدأه بالمصافحة، ثم أخذ بيده فشابكه ثم شدّ قبضته عليها، وكان لا يجلس إليه أحد وهو يصلي إلاّ خفف صلاته وأقبل عليه فقال: ألك حاجة؟ فإذا فرغ من حاجته عاد إلى صلاته، وما رُئي مادّاً رجليه بين أصحابه حتى لا يضيق بها على أحد إلاّ أن يكون المكان واسعاً، لا ضيق فيه، وكان يكرم من يدخل عليه حتى ربما بسط ثوبه لمن ليست بينه وبينه قرابة ولا رضاع يجلسه عليه، وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التي تحته فإن أبى أن يقبلها عزم عليه حتى يفعل، وما استصفاه أحد إلاّ ظن أنّه أكرم الناس عليه حتى يعطي كل من جلس إليه نصيبه من وجهه حتى كان مجلسه وسمعه وحديثه ولطيف محاسنه وتوجهه للجالس إليه ومجلسه مع ذلك مجلس حياء وتواضع وأمانة قال اللّه تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ. . ﴾[1] ولقد كان يدعو أصحابه بكناهم إكراماً لهم واستمالة لقلوبهم، ويكني من لم تكن له كنية فكان يدعى بما كناه به[2].

تأمّل أخلاق الرسول ﷺ، وكيف أنّه كان يظهر الاهتمام بأصحابه، ويشعر كل من قدم إليه بأهميته، ويظهر له الاحترام والتقدير، فما أحوجنا اليوم للاقتداء بسنة الرسول ﷺ، والاهتداء بسيرته وعمله، قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾[3].

إنّ أثمن نصيحة يمكن أن تقدم في مجال كسب الأصدقاء، وتكوين

---

(١) سورة آل عمران/ ١٥٩.

(٢) إحياء علوم الدين، ج٢، ص٣٦٥.

(٣) سورة الأحزاب/ ٢١.

علاقات اجتماعية ناجحة ومثمرة، هي أن تظهر اهتمامك بالآخرين، وتشعر الآخرين بأهميتهم تجاه أنفسهم، فليس هناك لدى الإنسان شيء أحب إليه من نفسه.

لقد أجرت «شركة تليفونات بنيويورك» دراسة تحليلية للوقوف على الكلمة التي تستخدم في المحادثات التليفونية أكثر من سواها.. هل استنتجتها؟ إنّها ضمير المتكلم «أنا» لقد استخدمت هذه الكلمة ٣٩٩٠ مرة في ٥٠٠ محادثة تليفونية!

وإذا كنت في شك من هذا، فأجب عن هذا السؤال: عندما تتأمل صورة جماعة من الناس أنت من بينهم، فإلى من ترسل النظر أولاً؟!.

فلماذا يبدي الناس اهتماماً بك، ما دمت أنت لا تهتم بهم أولاً؟ وكيف تحاول اجتذاب أنظار الناس إليك، دون أن يتجه نظرك أولاً إليهم؟.

لقد كتب «**الفرد أدلر**» عالم النفس النمسوي الشهير يقول: «إنّ الشخص الذي لا يهتم بالآخرين هو أحق الناس بمعاناة شدائد الحياة، وفي مثل هذا الشخص تتجلى الخيبة الإنسانية في مختلف صورها!»[1].

ويضيف العالم النفسي الشهير «**دايل كارنيجي**»: «وقد وجدت بالتجربة، أنّ في وسع المرء أن يفوز باهتمام أرفع الناس قدراً، وأعظمهم درجة لو أنّه أبدى بهم اهتماماً، ودعني أدلل على ذلك:

منذ سنوات مضت، كنت أدرُس فن كتابة القصة في «**معهد بروكلين للآداب والعلوم**» ورغبنا ـ نحن الطلبة ـ في أن نستدرج أعلام القصة من ذوي الأوقات الثمينة الضيقة، لنفيد من تجاربهم، فكتبنا لهم نبثهم إعجابنا بفنهم، ونشرح شغفنا بقصصهم ولهفتنا على سماع

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص٥١.

نصائحهم الغالية، وتعلم أسرار نجاحهم.

وقد وقع هذه الخطابات أكثر من مائة وخمسين طالباً، ولم ننسَ أن نذكر في خطاباتنا تلك أنّنا نعلم سلفاً كثرة مشاغلهم، الأمر الذي قد يتعذر معه عليهم الحضور شخصياً، ومن ثم أرفقنا قائمة تتألف من عدة أسئلة لكل منهم، تتعلق بحياته الشخصية، وطريقته في الكتابة، راجين الإجابة عنها. . فماذا تظن كانت النتيجة؟ لقد ترك هؤلاء المشاهير أعمالهم وانصرفوا عن أبراجهم العاجية وحضروا إلى بروكلين بأنفسهم ليمدّوا لنا يد المساعدة! »[1].

لقد عرف « **هيلتون** » صاحب « **شركة هيلتون** » التي تملك سلسلة من الفنادق الضخمة في عدد كبير من عواصم العالم لقد عرف أهمية الاهتمام الشخصي بالناس، لذلك أوجد في فنادقه نظاماً خاصاً، وهو أن السيدة التي توصي على فطورها من مكتب الخدمات، كانت تصلها صينية الأكل مع زهرة![2].

إنّه مبدأ إنساني على جانب كبير من الأهمية. . ألا وهو: اهتمامك المخلص بالآخرين. . أما نتائجه فكبيرة.

فهو يساعد الآخرين على زيادة الثقة بأنفسهم. . .
وهو يشجع الآخرين على الاستمرار في أعمالهم. . .
وهو يساهم في تجاوز الآخرين لمشاكلهم.

أما بالنسبة لك. . فهو الوصفة السحرية لاكتساب الآخرين، ونيل احترامهم، وحيازة إعجابهم بك. . . !

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص٥٦.
(٢) علّموا أنفسكم فن الحياة، ص١١.

إذن. . دعنا نُظْهِر للآخرين الاهتمام الذي تُحِب أن يُظْهَر لنا. . .!

العامل الرابع:

تواضع لكل الناس

من أهم العوامل للنجاح الاجتماعي هو التواضع للناس، فالمتواضع يحوز على حب الآخرين له، وعلى تقدير واحترام الجميع، لأنّ من يحترم الآخرين يحترمونه، ومن يقدرهم يقدرونه، والعكس صحيح تماماً.

والتواضع صفة حميدة يجب أن يتحلى بها المسلم، لأنّها تعبر عن كبر النفس وسموها ورفعتها، ولذا على المسلم أن يجتهد كي يتحول التواضع إلى ملكة لديه.

وقد أمر القرآن الكريم المؤمنين بالتواضع، وبالرغم من أن كلمة «التواضع» لم ترد بلفظها في القرآن الكريم، ولكن وردت كلمات تشير إليها وتدلّ عليها، منها قوله تعالى: ﴿... وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾[1] وقوله تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ

---

(١) سورة الحجر/ ٨٨.

﴿هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾[1] وقوله تعالى: ﴿وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾[2].

إلى غيرها من الآيات الشريفة التي فيها معنى التواضع، أما في السنّة المطهّرة فقد ورد الكثير من الروايات التي تحثّ على التحلي بالتواضع، والتي توضح أيضاً فضيلة التواضع، منها قول الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «**ما نقصت صدقة من مال، وما زاد اللّه عبداً بعفو إلاّ عزاً، وما تواضع أحد للّه إلاّ رفعه اللّه**»[3] وقوله: «**أفضل العبادة التواضع**»[4] وقوله: «**إنّ التواضع لا يزيد العبد إلاّ رفعة، فتواضعوا يرفعكم اللّه**»[5] وقال صلى الله عليه وآله وسلم لأصحابه يوماً: «**ما لي لا أرى عليكم حلاوة العبادة**» قالوا: وما حلاوة العبادة؟ قال: «**التواضع**»[6] إلى غيرها من الروايات الكثيرة التي تبين أهمية التواضع وفضيلته، فحريّ بالمسلم أن يتصف بهذه الصفة الرفيعة، والتي توصله للفلاح والسعادة في آخرته ودنياه.

فن التواضع:

ما هو التواضع؟

كلمة التواضع مأخوذة من مادة «وضع» وهي تدلّ على خفض الشيء، والتواضع في عُرف علماء الأخلاق هو لين الجانب، والبعد عن الاعتزاز بالنفس، ولذلك قالوا: **إنّ التواضع هو اللين مع الخلق،**

---

(١) سورة الفرقان/ ٦٣.

(٢) سورة الشعراء/ ٢١٥.

(٣) صحيح مسلم، ج٣، ص٤٣٢.

(٤) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٨٣.

(٥) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٢٨٣.

(٦) إحياء علوم الدين، ج٣، ص٢٤١.

والخضوع للحق، وخفض الجناح [1].

والتواضع. . . فن. . !.

ولذلك فأنت بحاجة لمعرفة أصول هـذا الفـن وأسسـه ومقوماتـه، ومن ثم لابد من التمرن والتدرّب لإتقان هذا الفن.

فالتواضع هو أرضية الصداقة، وهو ليس علمـاً يقـرأ، ولا نظريـة تحفظ، ولا محاضرة تلقى، إنّما التواضع فن يحتـاج الإنسـان إلى التـدرّب عليه.

ومن السهولة بمكان أن يعرف الإنسان شيئاً من الزاويـة النظريـة، ولكن الصعب هو أن يتدرّب عليـه، حتـى يصبـح جـزءاً مـن تصرفاتـه الطبيعية.

فأنت يمكنك، خلال دقيقة واحدة أن تتعلم كيف تقـود السـيارة، إلاّ أنّك تحتاج من الوقت شهراً من التدرّب لكـي تقـود السـيارة فعـلاً وتمارسها بشكل عادي.

هكذا التواضـع. . . فمعرفـة أصولـه وطريقتـه لا تسـتغرق وقتـاً، ولكنها بحاجة إلى فترة طويلة حتى يتعلمه الإنسان عملياً. . ويصبح جزءاً من تصرفاته [2].

إنّ الإصرار، وقـوة الإرادة، وثبـات العزيمـة، والاسـتقامة، عنـاصر ضرورية لتدريب النفس وتمرينها على الصفات الحميدة، وتخليصـها مـن كل الصفات الرذيلة.

---

(١) موسوعة أخلاق القرآن، ج١، ص٦٨.

(٢) الصداقة والأصدقاء، ج٢، ص١٦٥.

والآن.. ما هي أصول التواضع؟ كيف نتواضع؟ ماذا يعني التواضع؟

للإجابة على هذه التساؤلات.. إليك الصورة المشرقة من تواضع الرسول ﷺ حتى نستلهم منها دروساً في فن التواضع.

لقد كان ﷺ أشد الناس تواضعاً في علوّ منصبه، فكان يخصف النعل ويرقع الثوب وكان يصنع في بيته مع أهله حاجتهم، وكان أصحابه لا يقومون له لما عرفوا من كراهته لذلك، وكان يمرّ على الصبيان فيسلم عليهم، وأتي ﷺ برجل فأرعد من هيبته فقال له: هوّن عليك فلست بملك إنّما أنا ابن امرأة من قريش تأكل القديد. وكان يجلس بين أصحابه مختلطاً بهم كأنّه أحدهم فيأتي الغريب فلا يدري أيّهم هو! حتى يسأل عنه حتى طلبوا إليه أن يجلس مجلساً يعرفه الغريب فبنوا له دكاناً من طين فكان يجلس عليه، وكان لا يأكل على خوان ولا في سكرجة حتى لحق اللّه تعالى، وكان لا يدعوه أحد من أصحابه وغيرهم إلاّ قال: لبيك[1].

وكان ﷺ لا يتميز على أصحابه، بل يشاركهم العمل ما قلّ أو كثر، وإذا دخل بيته كان في خدمة أهله، فهو يحلب الشاة، ويرقع الثوب، ويعلف الدابة، ويعقل البعير، ويطحن بالرحى، ويشتري الشيء من السوق ويحمله، ويأكل مع الخادم، ويجالس المساكين، ويُعنى بالأرملة واليتيم والفقير[2].

هكذا كان الرسول ﷺ المثل الأعلى للتواضع، إنّه يرسم لنا

---

(١) إحياء علوم الدين، ج٢، ص٣٨٠.

(٢) موسوعة أخلاق القرآن، ج١، ص٧٢.

صورة واضحة للتواضع، فما أجدرنا أن نقتدي بـه ﷺ، فـهو قائدنـ وقدوتنا.

تواضع.. تكن عظيماً:

تواضع... فهي وصية الأنبياء لأممهم!

تواضع... فهي نصيحة الحكماء لمجتمعاتهم!

تواضع... فهي حكمة الفلاسفة لجماهيرهم!

تواضع... كي يحبك اللّه،ويحبك الناس، فـالمتواضع محبـوب عنـد اللّه، ومحبوب عند الناس، والمتكـبر مبغـوض عنـد اللّـه، ومنبـوذ عنـد الناس.

التواضع هو من أهم عناصر النجاح الاجتمـاعي، فـإذا شئـت أن تكون وجيهاً وزعيماً في مجتمعـك، أو بـين أصدقـائك، أو علـى صعيـد قبيلتك. . فلا شيء كالتواضع يوصلك إلى مـا تريـد، وكمـا قـال حكيـم الصين «لاوتي»: الرجل العاقل هو الذي إذا أراد أن يعلو على النـاس وضع نفسه أسفلهم، وإذا شاء أن يتصدرهم جعـل نفسـه خلفـهم، ألا ترى إلى البحار والأنهار كيف تتلقى الجزية من مئـات الـترع والجـداول التي تعلوها!»[1].

فلا أحد من الناس يحب ذلك الإنسـان المتبخـتر بنفسـه، المغـرور بذاته، المتكـبر علـى أقرانـه، المتجـبر في مشيـه وكلامـه، ولـن يعـترف بكبريائه أحد، ولن يُذعِن لاستعلائه مخلـوق قـط! بـل إنّ التكـبر علـى أمثال هؤلاء هو الردّ الأمثل لتمريغ تكبرهم في التراب!

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص١٧٥.

وكما قال الرسول محمد ﷺ: «إذا رأيتم المتواضعين من أمتي فتواضعوا لهم، وإذا رأيتم المتكبرين فتكبروا عليهم فإنّ ذلك مذلة لهم وصغار» فالتواضع إنما يكون للإنسان الطيب المؤمن، أما المتكبر فليس جديراً بأن يُتواضع له!

والمتواضع، سيكسب محبة القلوب، وثناء الناس عليه، واحترامهم له، وتقديرهم لشخصيته، وبالتالي سيكون من السهل تقوية وشائج الصداقة معهم، وسيصبح عظيماً في عيون محبيه.. وكما قال الشاعر:

تواضع تكن كالنجم لاح لناظر ... على صفحات الماء وهو رفيع
ولا تك كالدخان يعلو بنفسه ... على طبقات الجو وهو وضيع[1]

وقال البحتري:

دنوت تواضعاً وعلوت قدراً ... فشأنك انحدار وارتفاع
كذاك الشمس تبعد أن تسامى ... ويدنو الضوء منها والشعاع[2]

وقالت ليلى الأخيلية:

ومخرق عنه القميص تخاله ... بين البيوت من الحياء سقيما
حتى إذا رفع اللواء رأيته ... تحت اللواء على الخميس زعيما[3]

فإذا أردت أن تكون ناجحاً في علاقاتك مع الآخرين طبّق هذه النصيحة: تواضع...!.

---

(١) الأخلاق الإسلامية، ص٧٦.
(٢) الأخلاق الإسلامية، ص٧٦.
(٣) الأخلاق الإسلامية، ص٧٦.

العامل الخامس:

لا تغضب أبداً

يعتبر الغضب من أسوأ الأمراض النفسية التي تؤثر على سلوك الإنسان حيث يفقد الإنسان توازنه العقلي والنفسي.

وقد عرف علماء الأخلاق الغضب بأنه: «حركة نفسية يهتاج لها الدم في القلب، فيثور وينتشر في العروق، ويرتفع إلى أعالي البدن، كما ترتفع النار إذا شبت، والماء في القدر إذا غلى، ويحكي الدماغ إذ ذاك كهفاً اضطرمت فيه النار، فأظلمت نواصيه، وتكاثف دخانه، وفيه مصباح ضئيل يضيئه فانطفأ فيحمر الوجه والعينان».

وقالوا: «إنّه إذا اشتد يوجد حركة عنيفة، ويمتلئ الدماغ، وسائر الأعصاب بالدخان المظلم، فيستتر نور العقل، ويضعف فعله، ولا يؤثر في صاحبه الوعظ والنصيحة»[1].

---

(١) النظام التربوي في الإسلام، ص٣١٤.

وبعبارة أخرى الغضب هو تجرد من العقل، وانسياق مع الهوى.

وقد حذر الإسلام المسلم من الغضب، وحثه على الحلم وكظم الغيظ وذلك لما للحلم من آثار حسنة على شخصية الإنسان، ولما للغضب من إفرازات ونتائج سيئة عليه، فقد جاء رجل إلى النبي ﷺ وقال: علمني شيئاً ولا تكثر عليّ لعلّي أعيه، قال: «**لا تغضب فردد ذلك مراراً كل ذلك يقول لا تغضب**»[1].

وقال ﷺ: «**ليس الشديد بالصرعة، إنّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب**»[2] وقوله أيضاً: «**الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل**»[3].

وقال ابن مسعود قال النبي ﷺ: «**ما تعدون الصرعة فيكم؟**» قلنا: الذي لا تصرعه الرجال، قال: «**ليس ذلك ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب**»[4] وقال رجل للنبي ﷺ: أي شيء أشد عليّ قال: «**غضب الله**» قال: فما يبعدني عن غضب الله؟ قال: «**لا تغضب**»[5].

هذه الروايات وغيرها مما ورد في ذم الغضب لتدلّ بوضوح على ما للغضب من آثار وخيمة على الإنسان دينياً ودنيوياً، فلنتخلص من هذه الصفة الرذيلة لنحوز على رضا الله عزّ وجلّ، ومحبة الناس.

---

(١) سنن الترمذي، ج٦، ص٢٢٤.
(٢) صحيح مسلم، ج٢، ص٤٢٩.
(٣) إحياء علوم الدين، ج٣، ص١٦٥.
(٤) إحياء علوم الدين، ج٣، ص١٦٥.
(٥) إحياء علوم الدين، ج٣، ص١٦٥.

كن هادئاً:

الهدوء سمة من سمات النجاح، والهدوء تعبير عن شخصية قوية ومتماسكة، والهدوء عنوان لإنسان واعٍ ومتحضرٍ!

وبالعكس تماماً ذلك الإنسان الذي يثور لأتفه الأسباب، ويهيج لأسخف الأمور، إنّه يعبر عن إنسان ضعيف الشخصية، ضعيف العقل، ضعيف الإرادة.

يقول علماء النفس: « **إنّ الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنسان ركيك الشخصية** »[1] تماماً كالشجرة الضعيفة التي تؤثر عليها أبسط هبة من الريح، أما الإنسان القوي فكالشجرة القوية الممتدة الجذور في أعماق الأرض، حيث تزداد ثباتاً كلما عصفت الرياح بها!

والإنسان الهادئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب الآخرين، وينال إعجابهم، يقول « **لنكولن** » : « ثمة مثل قديم يقول: إنّ نقطة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلقم! وكذلك الحال مع البشر إذا أردت أن تكسب رجلاً إلى جانبك فأقنعه أولاً بأنك صديقه المخلص، فهذه نقطة من العسل تصيد قلبه، وتلك وحدها هي الطريق المؤدية إلى قلب الرجل »[2].

إنّ الهدوء بكل ما يعنيه من معنى لقادر على صنع العجائب، والتأثير حتى على النفوس الغليظة، يقول « **دايل كارنيجي** » : « إذا كنت مهتاج الخاطر، محنقاً مغيظاً، وصببت جام حنقك وغيظك على الشخص الآخر، فلا شك أنّك ستزيح عن كاهلك عبئاً كان يرهقك، ولكن ما

---

(١) أفكار للحياة، ص١١٥.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص١٤٥.

بال الشخص الآخر؟! أيشاركك راحتك؟! أتجعله لهجتك الحادة، وموقفك العدائي منه أقرب إلى موافقتك، ومشاطرتك الرأي؟!»[1].

والحقيقة.. أنّ العنف يولّد العنف، وأنّ الغضب يولّد الغضب، أما الهدوء فإنّه يطفئ الغضب، كما يطفئ الماء النار!

كن هادئاً في تعاملك مع الآخرين، استخدم لباقتك مع المسيئين إليك، تكلم بعبارات رزينة وودية.. فهذا هو أقصر الطرق لكسب الآخرين، ونيل إعجابهم!

كن حليماً:

الحلم صفة حميدة، وفضيلة من فضائل الأخلاق، وقد ورد عن الرسول محمد ﷺ الكثير من الأحاديث الشريفة في فضل الحلم، منها قوله ﷺ: «**إنّ الرجل المسلم ليدرك بالحلم درجة الصائم القائم**»[2] وقوله أيضاً: «**خمس من سنن المرسلين: الحياء والحلم والحجامة والسواك والتعطّر**»[3] وقوله أيضاً: «**ثلاث من لم تكن فيه واحدة منهن فلا تعتدوا بشيء من عمله: تقوى تحجزه عن معاصي اللّه عزّ وجلّ، وحلم يكف به السفيه، وخلق يعيش به في الناس**»[4] إلى غيرها من الأحاديث الدالّة على فضيلة الحلم.

وفي تعاملك مع الناس، لابد وأن تتميز بالحلم، لأنّك ستتعامل مع بشر، يصيبون ويخطئون، ومن البديهي أنّك ستتعامل مع نفسيات مختلفة، وشخصيات متباينة، ومن المسلّم به أنّك ستلتقي بأناس يخطئون

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص١٤٢.

(٢) إحياء علوم الدين، ج٣، ص١٧٧.

(٣) إحياء علوم الدين، ج٣، ص١٧٧.

(٤) إحياء علوم الدين ،ج٣، ص١٧٧.

معك، ويرتكبون بحقك حماقات، أو لنقل سيرتكبون تجاوزات تجاه شخصيتك!.

ولكن.. من المهم أن تواجه هؤلاء بابتسامة صادقة، وأعصاب هادئة، ونفسية قوية، وشخصية ثابتة. وسترى كيف يتحول أعداؤك الألداء إلى أصدقاء حميمين!.

وهذا ما يأمرنا به اللّٰه عزّ وجلّ حيث يقول في كتابه المجيد: ﴿**وَلاَ تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلاَ السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**﴾[1] والرسول الكريم في سيرته صور مشرقة تعبر عن حلمه الواسع والكبير تجاه من يخطئ معه، ومن هذه الصور.. «جاءه أعرابي يوماً يطلب منه شيئاً فأعطاه ﷺ ثم قال له:

أحسنت إليك؟ قال الأعرابي: لا، ولا أجملت! قال: فغضب المسلمون وقاموا إليه فأشار إليهم أن كفوا ثم قام ودخل منزله وأرسل إلى الأعرابي وزاده شيئاً، ثم قال: أحسنت إليك؟ قال: نعم فجزاك اللّٰه من أهل وعشيرة خيراً، فقال النبي ﷺ: إنّك قلت ما قلت وفي نفس أصحابي شيء من ذلك، فإن أحببت فقل بين أيديهم ما قلت بين يدي حتى يذهب من صدورهم ما فيها عليك، قال: نعم، فلما كان الغد أو العشي جاء، فقال النبي ﷺ: إنّ هذا الأعرابي قال ما قال فزدناه فزعم أنّه رضي، أكذلك؟ فقال الأعرابي: نعم، فجزاك اللّٰه من أهل وعشيرة خيراً فقال ﷺ: إنّ مثلي ومثل هذا الأعرابي كمثل رجل كانت له ناقة شردت عليه فاتبعها الناس فلم يزيدوها إلاّ نفوراً فناداهم صاحب الناقة خلوا بيني وبين ناقتي فإنّي أرفق بها وأعلم، فتوجه لها صاحب الناقة بين يديها فأخذ لها من قمام الأرض فردّها هوناً حتى

---

(١) سورة فصلت/ ٣٤.

جاءت واستناخت وشدّ عليها رحلها واستوى عليها وإنّي لو تركتكم حيث قال الرجل ما قال فقتلتموه دخل النار »[1].

هذه صورة واحدة من الصور المشرقة في سيرته الكريمة ﷺ تكشف لنا عن مدى حلمه وسعة صدره، فلنتعلم من سيرته كيف نتعامل مع الآخرين، ولنتخذ منها منهجاً نسير عليه، فهو المثل الأعلى للأخلاق الفاضلة، والصفات النبيلة.

هل أدركت الآن، ما ينبغي أن تفعله تجاه أولئك الذين تودّ أن تتعامل معهم وأن تقيم معهم علاقات ناجحة؟!

كن هادئاً معهم. حليماً. ليناً. رؤوفاً. متسامحاً...!

وما أروع المقولة التي قالها أحد الحكماء الكبار: « **لا تغضب... أربعين عاماً!!** » .

(١) إحياء علوم الدين، ج٢، ص٣٧٩.

العامل السادس:

ابتسم دائماً

تعتبر الابتسامة الصادقة من الضروريات في العلاقات الإنسـانية، وفي تكوين الصداقات الناجحـة، وفي بنـاء الصـرح العـائلي، وفي كـل علاقة إنسانية. . بين الأخ وأخيه، وبين الصديق وصديقه، وبين الزميـل وزميله، وبين الرئيس ومرؤوسه. . . وذلك لما ترمـز إليـه الابتسـامة مـن حبٍّ ومودّة تجاه الشخص المرسلة إليه، إنّها أشبه ما تكون برسالة حـبٍّ صادقة إلى المرسل إليه!

وقد حـثّ الرسـول ﷺ المسـلم أن يلقـى أخـاه بطلاقـة الوجـه وحسن البشر، فقد روي عنه ﷺ قوله: «**كل معروف صدقة، وإنّ مـن المعروف أن تلقـى أخـاك بوجـه طلـق، وأن تفـرغ مـن دلـوك في إنـاء أخيك**»[1] وقوله أيضاً: «**لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخـاك**

---

(١) سنن الترمذي، ج٦، ص١٩٦.

بوجه طلق»[1] وقد كان الرسول ﷺ أكثر الناس تبسماً لأصحابه، يقول عبدالله بن الحارث بن حزم: ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله ﷺ[2].

إنّ الابتسامة هي قاعدة أكثر من هامة لتكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة، **فالابتسامة الصادقة هي التعبير الصادق عن الحب الصادق!!** فما أروعنا عندما نبتسم؟!

الابتسامة مصيدة القلوب:

هل رأيت الطير عندما يقع في المصيدة؟!

إنّه يصبح أسيراً لمالك المصيدة. . . !

كذلك القلوب. . فمصيدتها الابتسامة. . وعندما تقع في المصيدة تصبح أسيرة للصائد!

إنّها طريقة سهلة لصيد قلوب الآخرين، لا تكلفك شيئاً سوى أن تبتسم بصدق وإخلاص!

فطبيعة الإنسان أنّه ينجذب إلى الشخص الذي يوزع ابتساماته على الآخرين بإخلاص، وينفر من ذلك الشخص العبوس المتجهم! فالوجه يعبر عما في قلبك من حقائق وأسرار! «إنّ تعبيرات الوجه تتكلم بصوت أعمق أثراً من صوت اللسان، وكأنّي بالابتسامة تقول لك عن صاحبها: إنّي أحبك إنّك تمنحني السعادة، إنّي سعيد برؤيتك!

ولا تحسب أنّني أعني بالابتسامة مجرّد علامة ترتسم على الشفتين

(١) صحيح مسلم، ج٢، ص٤٤٦.

(٢) سنن الترمذي، ج٩، ص٢٥٨.

لا روح فيها ولا إخلاص، كلا! فهذه لا تنطلي على أحد، وإنّما أتكلم عن الابتسامة الحقيقية التي تأتي من أعماق نفسك، تلك هي الابتسامة التي تجلب الربح الجزيل في ميادين المال والأعمال»[١].

الابتسامة إذن هي مفتاح لكل القلوب.. وحتى القلوب الشديدة الإقفال، فإذا رأيت شخصاً عبوساً متجهماً تعبر قسمات وجهه عن هموم وغموم، فما عليك إلاّ أن تبتسم في وجهه، وسترى أنّه يبتسم بدوره بدون إرادة منه! وقد يصبح صديقاً مخلصاً لك!

ومن الحقائق المهمة.. أنّ الابتسامة الصادقة تعبير عن شخصية سوية، بينما التجهم هو تعبير عن شخصية مريضة «من الحقائق التي لاحظها جمع من المشتغلين في حقل العلاج النفسي، أنّ هناك علاقة عضوية بين بعض الحركات التي تظهر على قسمات الوجه وبين السلامة النفسية أو المرض مثل تقطيب الجبين وزم الشفاه وتقليص الجفون ونحو ذلك»[٢] ويضيف العلم قائلاً: «عندما يبتسم الإنسان تشترك في وجهه ثلاث عشرة عضلة، ولكن في حالة عبوسه تقوم بالعمل سبع وأربعون عضلة!! لماذا ترهق نفسك وأعصابك.. اجعل البسمة هي إحدى سماتك الشخصية، فالبسمة الجميلة تزيد الوجه جمالاً وإشراقاً، وتؤثر تأثيراً فعالاً في القلوب، وتشيع البهجة والمرح بين الأصدقاء والمعارف، وفي المقابل.. تعلم أن تتخلص من العبوس والتقطيب فإنّها تورث وجوهاً كالحة، وسحنات متجهمة، وشفاهاً مكشرة!»[٣].

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص٦٥.

(٢) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج٢، ص١٨٩.

(٣) علموا أنفسكم فن الحياة، ص٧.

ومن المؤكد.. أنّكَ ستكون عاجزاً عن كسب صداقة إنسان واحد، ما دمت تتعامل مع الآخرين بتجهم وتقطيب، أما إذا كانت الابتسامة من سمات شخصيتك، فستكسب المئات بل الآلاف... وما عليك إلاّ أن تجرّب! فالتجربة خير برهان.

الابتسامة تصنع النجاح!:

قال مدير المستخدمين في مخزن كبير بنيويورك: إنّه يفضل استخدام فتاة لم تتم تعليمها الثانوي ولكنها ذات ابتسامة مشرقة جذابة[1] على استخدام دكتور في الفلسفة ولكنه عبوس، متجهم الوجه! [2].

وإليك هذه القصة المعبرة والتي توضح بجلاء دور الابتسامة في صنع النجاح، ولندع صاحبها يقص علينا قصته، يقول «وليم ب. شتيهارت» وهو يشرح تجربته:

«إنّني متزوج منذ أكثر من ثمانية عشر عاماً، وقلّما ابتسمت لزوجتي خلال هذا العمر الطويل! بل قلّما حدثتها أكثر من بضع عبارات ابتداء من الساعة التي أصحو فيها حتى أغادر البيت قاصداً إلى عملي، لقد كنت أسوأ مثل للرجل العبوس، المتجهم، فلما طلبت أن أحدث زملائي عن تجاربي في الابتسام، فكرت في أن أجرّب الابتسام مع زوجتي.

ففي الصباح التالي، بينما أنا أمشّط شعري أمام المرآة تطلعت إلى صورتي وقلت لنفسي: اسمع يا وليم.. إنّك ستمحو اليوم هذا العبوس المخيم على سحنتك، ستبتسم دائماً وستبدأ في التوّ واللحظة، وإذ

---

(١) يجب ملاحظة أن المرأة ـ في التصور الإسلامي ـ يجب أن تكون متحجبة ومحتشمة ومتعففة.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ ص٦٦.

جلست إلى مائدة الإفطار حييت زوجتي بهذه الكلمات:

« صباح الخير يا عزيزتي » وابتسمت وأنا أقول ذلك.

لقد أنذرتني يا سيدي أنّها ستدهش، إلا أنّك هوّنت كثيراً في وصف التأثير الذي اعتراها. لقد ذهلت!

ولكن أسرعت فوعدتها أن تنتظر مني هذه التحية على الدوام، وقد جرّ هذا الموقف الجديد على بيتنا، في خلال الشهرين الماضيين سعادة لم نذق مثلها خلال العام الماضي كله!

والآن إذ أقصد إلى مكتبي أحيي عامل المصعد بقولي: صباح الخير، وأشفع هذه التحية بابتسامة مشرقة، وأبتسم للصرّاف في شباك المحطة، وعندما أقف في قاعة البورصة أبتسم لرجال لم يروني أبتسم من قبل!

وسرعان ما وجدت كل إنسان يبتسم لي بدوره، وأعجب من هذا أنّ الابتسامات أصبحت تدرّ عليَّ مزيداً من المال كل يوم!

ويشاركني في مكتبي وسيط آخر لديه كاتب شاب، مرح النفس، منبسط الأسارير دائماً وإذ رأى مدى التغير الذي طرأ عليَّ تشجع وصارحني بأنّه عندما وقع نظره عليَّ لأول مرة، ظنني شخصاً جامداً عبوساً لا تطاق عشرته، ولكنه غيّر ظنه بي!

وقد طهرت معاملتي للناس، كذلك، من اللوم والانتقاد، وأنا الآن أهب كلمات التقدير والمديح لكل من ألقاه، كما امتنعت عن التحدث إلى الناس فيما أرغب فيه، وأصبحت أحاول دائماً الوقوف على وجهة نظر الشخص الآخر، وقد أحدث هذا التحول ثورة مباركة في حياتي، فأنا الآن شخص مرح سعيد، كثير الأصدقاء».

تذكر أنّ هذا الحديث صادر عن رجل يعد من أبرع المضـاربين في سوق الأوراق المالية، وهو عمل من الصعوبة بحيث أن تسـعين في المائـة ممن طرقوه قد باؤوا بالخيبة!»[1].

إنّ هذه القصة تعبر بوضوح عن أهمية الابتسامة في صنع النجاح، وإذا كانت الابتسامة تصنع النجاح، فإن التجهم يصنع الفشـل، وهـذا ما تؤكده القصة التالية: طلب عمّال أحد المحـلات التجاريـة الكبـيرة في باريس رفع أجورهم، فرفض ذلك صاحب العمل وأصرّ، فما كـان مـن عمّاله إلاّ أن اتفقوا على أن لا يبتسموا للزبائن كردّ على صاحب المحل!

أدى ذلك إلى انخفاض دخل المحـل في الأسـبوع الأول حـوالي ٦٠٪ عن متوسط دخله في الأسابيع السابقة[2].

لقد قال أهل الصين حكمـة رائعـة تقـول: «**إنّ الرجـل الـذي لا يعرف كيف يبتسم لا ينبغي له أن يفتتح متجراً!**».

ونحن نقول: «**إنّ الرجل الذي لا يعرف كيف يبتسم لا يستطيع أن يفتح قلباً واحداً!**».

فالابتسـامة الدافئـة... هـي أحـد أسـرار النجـاح، فـهي مفتـاح القلوب، وهي رمز المحبة والمودّة...!

مرة أخرى.. نقول لك...

ابتسم...!

---

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، ص٦٧.

(٢) علموا أنفسكم فن الحياة، ص٧.

العامل السابع:

لا تنسَ تقديم الهدايا

يتبادل الناس الهدايا في جميع بقاع العالم، في الحضارات المتقدمة جداً، وفي أبسط المجتمعات البدائية، واكتسبت الهدايا نوعاً من التقليد والعادات والأعراف بحيث غدت وكأنّها جزء حيوي من حياتنا الاجتماعية، بل إنّ من لا يتبادل الهدايا يدخل في باب الغربة والشذوذ كمن يعتكف وينعزل عن العالم، أو كمن يؤمن بمبدأ دخيل أو غريب أو منحرف.

إنّ الهدايا التي تبدو وكأنّها « موضة العصر » ما هي بالحقيقة إلاّ عميقة الجذور وذات أسس وأصول أخلاقية ونفسية ودينية واقتصادية منذ آلاف السنين.

يقول شاعر اسكندنافي قديم:

الناس الكرماء والأبطال. . .

لهم الحياة الفضلى. .

إنّهم لا يخافون أبداً. .
لكن الجبان يخاف من كل شيء. .
والبخيل يخاف الهدايا دائماً. . ![1]

وقد ندب الإسلام إلى الهدية، وحثّ عليها، واعتبرها عنصراً لتشييد المحبة والمودة بين القلوب، قال تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾[2] فسرها بعضهم بالهدية، وروي عن الرسول ﷺ قوله: «**من سألكم باللّه فأعطوه ومن استعاذكم فأعيذوه ومن أهدى إليكم كراعاً فاقبلوه**» وكان ﷺ يقبل الهدية، ويثيب عليها ما هو خير منها[3]، وكان ﷺ إذا أُتي بطعام سأل عنه: أهدية أم صدقة؟ فإن قيل صدقة، قال لأصحابه: كلوا، ولم يأكل، وإن قيل هدية ضرب بيده ﷺ فأكل معهم[4]، وكان ﷺ يقبل الهدية ويثيب عليها[5].

رمز المحبة:

الهدية هي تعبير عن الحب والوفاء والإخلاص للصديق،كما أنّها المفتاح لفتح علاقات جديدة، وصداقات متينة، كما أنّها الحلّ الأمثل للقضاء على العداوات والأحقاد والضغائن.

والهدية لا تقيم بقيمتها المادية، وإنّما بقيمتها المعنوية. . بما ترمز إليه من محبة، وصفاء وحسن سريرة. . بما تساهم فيه من ترطيب الأجواء. . بما تخلقه من علاقات. . .

---

(١) مجلة العربي/ العدد ٢٧٩، ص١٠١.
(٢) سورة النساء/ ٨٦.
(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١١٩.
(٤) صحيح البخاري، ج٣، ص٣١٥.
(٥) صحيح البخاري، ج٣، ص٣١٨.

فالهدية تعمّق المحبة والمودّة، وقد ورد عن الرسول ﷺ قوله: « **تهادوا تحابوا فإنّها تجلب المحبة وتذهب الشحناء** » [1] وروي عنه أيضاً قوله: « **تهادوا فإنّه يضاعف الحب ويذهب بغوائل الصدور** » [2] وفي الأثر: **الهدية تجلب المودّة إلى القلب والسمع والبصر**، ومن الأمثال: **إذا قدمت من سفر فأهد أهلك ولو حجراً!** [3].

والهدية تقضي على العداوات، فإذا كان بينك وبين أحد من الناس أية ضغينة أو كراهية. . فما عليك إلاّ أن تقدم له هدية، فقد ورد عن الرسول ﷺ قوله: « **تهادوا فإنّ الهدية تذهب وحر الصدر** » [4] وقوله ﷺ: « **تهادوا فإنّ الهدية تغسل السخائم** » [5].

والهدية تجدد العلاقة مع الأصدقاء. . فإذا كانت علاقاتك مع أحد أصدقائك يشوبها الفتور، فما عليك إلاّ أن تقدم له هدية، وستعود بعدها العلاقات إلى مجاريها الطبيعية، يقول الرسول ﷺ: « الهدية تجدد الأخوة، وتذهب بالضغينة » [6].

وقال الفضل بن سهل: « ما استرضي الغضبان، ولا استعطف السلطان، ولا سلبت السخائم، ولا دفعت المغارم، ولا استميل المحبوب، ولا توقي المحذور بمثل الهدية » [7].

---

(١) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١١٩.
(٢) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١١٩.
(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١١٩.
(٤) سنن الترمذي، ج٦، ص٣٠٤.
(٥) الصداقة والأصدقاء، ج٣، ص٩١.
(٦) الصداقة والأصدقاء، ج٣، ص٩١.
(٧) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص١١٩.

وقال شاعر:

إن الهديةَ حلوةٌ ... كالسحر تجتلب القلوبا
تُدني البغيضَ من الهوى ... حتى تُصيّره قريبا
وتعيد مضطغنَ العداوة بعد نفرته حبيبا

وقد قدم أبو شجاع فاتك المعروف بالمجنون من الفيوم إلى مصر. فوصل أبا الطيب المتنبي، وحمل إليه هدية قيمتها ألف دينار. فقال يمدحه في قصيدة طويلة. اخترنا شطراً منها:

لا خيلَ عندك تُهديها ولا مالُ ... فليُسعد النطقُ إن لم تُسعد الحالُ
واجزِ الأميرَ الذي نُعماه فاجئةٌ ... بغير قولٍ ونُعمى الناس أقوالُ
فربما جَزَتِ الإحسانَ مُوليَهُ ... خريدةٌ من عذارى الحيّ مِكسالُ
وإن تكن مُحكَماتُ الشُّكلِ تمنعني ... ظهورَ جريٍ فلي فيهن تَصهالُ
وما شكرتُ لأن المال فرّحني ... سيّان عندي إكثارٌ وإقلالُ
لكن رأيتُ قبيحاً أن يُجادَ لنا ... وأننا بقضاء الحقّ بُخّالُ

ويختم القصيدة قائلاً:

لولا المشقةُ ساد الناسُ كلُّهمُ ... الجودُ يُفقِرُ والإقدامُ قتّالُ
وإنما يبلغ الإنسانُ طاقتَهُ ... ما كلُّ ماشيةٍ بالرَّحلِ شِملالُ
إنا لفي زمنٍ تركُ القبيحِ به ... من أكثر الناس إحسانٌ وإجمالُ
ذِكرُ الفتى عمرُه الثاني وحاجتُه ... ما قاتَهُ وفضولُ العيشِ أشغالُ

---

(١) ظرف ... ص [illegible]
(٢) ديوان المتنبي ص [illegible]

فإذا كنت تودّ أن تقيم علاقات مع أحد، أو تمتن علاقاتك مع أصدقائك القدامى، أو تقضي على الكراهية. . فما عليك إلا أن تقدم هدية له، فالهدية قادرة على صنع كل ذلك. . !

رمز الصداقة:

والهدية تكون شيئاً مادياً كأن تهديه سيارة أو بيت أو خاتم أو تلفزيون إلخ من الهدايا المادية، وقد تكون الهدية شيئاً معنوياً كأن تهديه كلمة حق، أو ترشده إلى خير، أو تحذّره عن الخطأ، أو تُسْدي إليه نصيحة، أو تنبهه إلى عيوبه. . وهذا النوع من الهدايا في نظر الإسلام أهم من الهدايا المادية، ولذلك قال الرسول ﷺ : « **ما أهدى المرء المسلم إلى أخيه هدية، أفضل من حكمة يزيده اللّه بها هدى، أو يردّ عنه ردى** »[1] وورد أنّ جبرائيل قال لرسول اللّه ﷺ : « إنّ اللّه أرسلني إليك بهدية لم يعطها أحداً قبلك! فقال النبي: **وما هي؟**

فقال جبرائيل: « **الصبر، وأحسن منه الرضا** »[2].

والهدايا المعنوية هي رمز الصداقة الحقيقية، فالصديق هو من أصدقك، لا من صدّقك فمن يقدم لك النصائح، عليك أن تشكره لذلك، فهذا تعبير عن الإخلاص والوفاء للصديق.

وأخيراً. . .

فالهدايا تلعب دوراً مؤثراً في صياغة العلاقات الاجتماعية، وفي تقوية الصلات العائلية، وفي تنمية الصداقات، وفي إشاعة روح المحبة

---

(١) الصداقة والأصدقاء، ج٣، ص٩٥.

(٢) مجلة العربي/ العدد ٢٧٩، ص١٠٣.

والمودة، وكما يقول المثل: «بقدر ما تـأخذ قـدم عطايـاك وسـوف تكـون سعيداً جداً».

فلا تنسَ تقديم الهدايا. . . !

العامل الثامن:

اهتم بشكلك ومظهرك

أينما ألقيت بنظرك في الكون، والطبيعة، لمست حالة جمالية رائعة، في السماء وما بها من شموس، وأقمار، ونجوم، ومجرّات، و. . . في الأرض وما بها من بحار، وأنهار، وجبال ووديان، وكائنات، . . .

ومن ذلك يتضح أنّ من الآثار الإلهية في الكون والحياة: الفن والذوق والجمال فضلاً عن الترتيب، والتنسيق والنظم.

من هنا فإننا مطالبون بالتخلق بالفن (المشروع من الفن) والذوق، والجمال، وعكسها على أنفسنا، لأنّها من آثار خالقنا وبارئنا ومصورنا الجميل،، الذي أمرنا أن نتخلق بأخلاقه، وقد جاء في الحديث: « **إنّ اللّه جميل يحبّ الجمال** » .

والذوق الفني هو قوة، أو صفة، أو مهارة إدراك طعوم الزينة، والألوان والجمال لكي يتلذذ بها القلب، والعقل.

وأن تكون ذا ذوق فني يعني أن تمتلك القدرة على التمتع بنعمة الجمال والذوق التي وهبها اللّه للإنسان، وتتطبع عليها، فاللّه يريد أن يرى آثار نعمته على عبده، ومن نعمه الجمال والذوق.

أما إذا كنت لا تمتلك ذوقاً فنياً. . . فبإمكانك أن تمتلكه عبر ما يلي:

١ـ رغبة جيدة في التذوق الفني للأشياء.
٢ـ وإثارة لهذه المهارة فيك.
٣ـ واستخدام عقلك وحواسك جيداً.
٤ـ واستفادة من تجارب الآخرين في هذا المجال[١].

ومن أهم الأمور التي ينبغي أن تستخدم فيها الذوق والفن والجمال هو المظهر العام لشخصيتك، من هيكلك الجسمي، إلى هندامك، إلى طريقة لباسك. . . فهذه تضفي على شخصيتك مزيداً من الرشاقة والجمال.

ومن الضروري أن يكون جمال الظاهر موازياً لجمال الباطن، عندما يكون الباطن (القلب)، والظاهر (الجسم)، في لوحة واحدة، متناسقة الألوان، متحدة الغايات.. فإنّ هذه اللوحة ستكون في منتهى الروعة والجمال!

الأناقة. . رشاقة وجمال:

أرسل سؤال إلى مجموعة كبرى من الناس من قبل عالم نفسي ورئيس جامعة يتساءل عن التأثير الذي تتركه الملابس في أنفسهم، فأجمع كل الأفراد أنّهم عندما يكونون بمظهر لائق وأنيق، ويتأكدون من

(١) كيف تبني شخصيتك؟ ص١٧٩.

ذلك، يشعرون بتأثير ذلك، ومن الصعب شرح ذلك الشعور، لأنّه غير محدد، رغم كونه حقيقياً، فقد منحهم الثقة بالنفس، ورفع من تقديرهم الذاتي. . هذا هو تأثير الملابس على من يرتديها[1].

وفي إحدى الإحصائيات أكد ٩٦٪ من أرباب العمل أنّ تطور الموظف وتقدمه مرهون بكيفية انتقائه لملابسه، كما أجاب ٧٢٪ منهم، أنّهم لن يترددوا في توفير ترقية أي موظف مهمل في العناية بهندامه، ورفض ٨٤٪ منهم قبول من لم يعتن به أثناء المقابلة الشخصية.

إنّ الإنسان العملي الناجح هو إنسان متقن الهندام غالباً، وسيكون الانطباع المبدئي عنك عملاً بالقول المأثور: «**قل لي ماذا تلبس؟ أقل لك من أنت!**»[2].

إنّ أناقة الثياب تظل عنصراً هامّاً من عناصر الشخصية، ولعلّ الثياب هي تسعين في المائة مما تراه أعين الناس فيك، ولقد جرى الناس على إضفاء مظاهر الاحترام على صاحب الثياب الأنيقة، كما جروا على احتقار صاحب الملابس الرثة، ولقد اتخذت الملابس لدى الكثيرين دليلاً على الشخصية وعظمتها أو حقارتها. . فمن ملابسك يعرف الناس ذوقك ومدى رهافة حسّك وأخلاقك[3]. . وكما قال الشاعر:

تجمل بالثياب تعش سعيداً	لأنّ العين قبل الاختيار
فلو لبس الحمار ثياب خَزٍّ	لقال الناس يا لك من حمار![4]

---

(١) فن الخطابة، ص٩٠.

(٢) ديناميكية النجاح، ص٨١.

(٣) علموا أنفسكم فن الحياة، ص٥٨.

(٤) طرائف ونوادر، ص١٦٣.

لقد أضحى عصرنا اليوم مليئاً بكل جديد، وإذ نؤكد على أهمية الأناقة، ودورها في إضفاء المزيد من الرشاقة والجمال، نحذر في الوقت نفسه من الانسياق وراء الموضات، ووراء الصيحات المتعاقبة، وإنّما المطلوب من المسلم أن يكون على مستوى عصره، وقد حثّ الإسلام على اختيار الملابس التي تزيد من جمال الإنسان، ونهى عن بعضها مما يؤثر لونها أو شكلها على مكانة المسلم، فقد روي عن الرسول ﷺ قوله: « **خير ثيابكم البياض، فالبسوها، وكفنوا فيها موتاكم** »[1] وقوله أيضاً: « **البسوا ثياب البياض، فإنّها أطهر وأطيب** »[2] وعن عبداللّه بن حنين، قال سمعت عليّاً يقول: « **نهاني رسول اللّه ﷺ ، ولا أقول: نهاكم عن لبس المعصفر** »[3] وروي عنه أيضاً ﷺ قوله: « **كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا، ما لم يخالطه إسراف أو مخيلة** »[4].

وقد أكد علماء النفس على أنّ للألوان لغتها الخاصة بها، فيذكرك اللون الأحمر بالدفء والإثارة والغضب، ويمثل اللون الأزرق الهدوء والاكتئاب والسلام، أما الأبيض فالصفاء والبراءة،وكل لون من ألوان الطيف له ما يقابله من مشاعر وأحاسيس[5].

وقد اتفق العلماء على أنّ اللون الأبيض هو من أكثر الألوان جاذبية، ويعطي المزيد من الجمال والروعة، وهذا ما أمر به الرسول ﷺ أن يُلبس قبل مئات السنين، جاء في الحديث الشريف:

---

(١) سنن ابن ماجة، ج٢، ص١١٨١.

(٢) سنن ابن ماجة، ج٢، ص١١٨١.

(٣) سنن ابن ماجة، ج٢، ص١١٩١.

(٤) سنن ابن ماجة، ج٢، ص١١٩١.

(٥) ديناميكية النجاح، ص٨٤.

« **إنّ اللّه عزّ وجلّ يحبّ الجمال والتجمل ويبغض البؤس والتباؤس** »[1].

ويقول حديث آخر: « **إنّ اللّه يحبّ الجمال والتجمل فإنّ اللّه إذا أنعم على عبده بنعمة أحب أن يرى عليه أثرها، قيل: كيف ذلك؟ قال: ينظف ثوبه، ويطيب ريحه، ويجصص داره، ويكنس أفنيته، حتى أن السراج قبل مغيب الشمس ينفي الفقر، ويزيد في الرزق** »[2].

مما سبق نستشف أهمية لبس الثياب الأنيقة والتي تعطي لصاحبها مزيداً من الجمال والرشاقة والذوق. . فلباسك مظهر من مظاهر شخصيتك، وكما قال المثل العربي: « **كل ما تشتهيه نفسك، والبس ما تشتهيه الناس** » وقد نظمه من قال:

إن العيون رمتك إذ فاجأتها ... وعليك من مهن الثياب لباسُ
أما الطعام فكل لنفسك ما اشتهت ... واجعل لباسك ما اشتهته الناسُ[3]

النظافة . . روعة وبهاء:

النظافة من أهم الأمور التي تضفي الروعة والبهاء والجمال والثقة بالنفس والإحساس بالذات. . ولذلك اعتبر الإسلام أن « **النظافة من الإيمان** »[4] و « **إن اللّه طيب يحبّ الطيب، نظيف يحبّ النظافة** »[5] و « **الطهور نصف الإيمان** »[6] وكثيرة هي الأحاديث التي تتحدث عن النظافة، وتحثّ عليها، وتعتبرها جزءاً من الإيمان، وهذا يعني أن اللّه عزّ

---

(١) الصداقة والأصدقاء، ج٣، ص١٨٢.
(٢) الصداقة والأصدقاء، ج٣، ص١٨٢.
(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص٦١.
(٤) النظام التربوي في الإسلام، ص٣٧٠.
(٥) النظام التربوي في الإسلام، ص٣٧٠.
(٦) النظام التربوي في الإسلام، ص٣٧٠.

وجلّ يريد من المؤمن أن يكون نظيفاً من كل الأوساخ المادية والمعنوية فـ« **من لا نظافة له لا إيمان له** »[1].

والإنسان النظيف.. إنسان محبوب، ينجذب إليه الآخرون، ويميلون إليه، ويحبون أن يكونوا معه دائماً، فالنظافة عنصر جذب وتأثير، لأنها أداة لإضفاء الجانب الذوقي الفني والجمالي على الإنسان.

الطيب.. جاذبية وذوق:

للطيب أثره الفعّال في كسب الآخرين، ونيل احترامهم، وذلك لما للطيب من جاذبية للطرف الآخر، فالإنسان الذي تنبعث منه الروائح المعطرة والعطرة، وتشم منه الطيب الفواح، لابد وأنّك ستحب أن تجلس بجواره، إنّه صورة الإنسان الأنيق، إنّها الشخصية الجاذبة!

وقد كان رسول اللّه ﷺ يهتم بالطيب كثيراً، فعن أنس بن مالك قال كان للنبي ﷺ سكة يتطيب منها[2]، وفي الحديث. . **أنّ الرسول الكريم كان ينفق أكثر من نصف ماله الشخصي، في شراء الطيب، وكان إذا مشى في زقاق ملأ المكان رائحة طيبة**[3]، وقال أنس: ما شممت عنبراً قطّ ولا مسكاً ولا شيئاً أطيب من ريح رسول اللّه ﷺ[4] وقد قال ﷺ: « **أطيب الطيب المسك** »[5].

إنّ الطيب من الأمور الصغيرة ولكنه يعطي نتائج كبيرة، فالإنسان

---

(١) كيف تبني شخصيتك، ص١٨٢.

(٢) سنن أبي داود، ج٤، ص٧٦.

(٣) الصداقة والأصدقاء، ج٣، ص١٨٣.

(٤) صحيح مسلم، ج٢، ص٣٢٨.

(٥) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص٦٣.

المتعطر كالوردة الجميلة التي تبث روائحها الزكية لكل من اقترب منها!

إنّ الأناقة. . والنظافة. . والطيب. . هي التي تصنع منـك شخصيـة جذابة، مغناطيسية، ساحرة!

فإذا أردت أن تكون شخصيـة جذابـة، وتتمتـع باحـترام وتقديـر الآخرين إليك. . فهاك هذه التوصية الهامة:

كن أنيقاً. . . !

الفصل الرابع

الصحة والنجاح

* أهمية الصحة.
* أقسام الصحة:
  ١ ـ الصحة النفسية.
  ٢ ـ الصحة العقلية.
  ٣ ـ الصحة البدنية.
* العاهات والنجاح.

أهمية الصحة

من أساسيات النجاح هو أن يتمتع الإنسان بصحة جيـدة ، تؤهلـه للقيام بمتطلبات النجــاح ، فالنجـاح لا يتحقـق إلاّ بـالعمل ، والنشـاط ، وبذل الجهد ، والتفكير المنهجي ، ولن تستطيع أن تفعل هــذا إلاّ عندمـا تتمتع بصحة ممتازة.

وأهمية الصحة للإنسان يمكن تلخيصها في التالي:

١ـ الشعور بالراحة والاطمئنان النفسي ، فـــ **(الصحـة تـاج علـى رؤوس الأصحـاء، لا يـراه إلا المرضـى)** كمـا تقـــول الحكمـــة الشهيرة.

٢ـ تمتع الإنسان بالعقل السـليم ، فــ **(العقـل السـليم في الجســم السليم)**.

٣ـ القدرة على مواجهة الصعاب ، فالإنسان السليم من الأمراض قادر على تحدي صعاب الحياة ومشاكلها ، وكما قال حكيم ، **(إن**

كان شيء فوق الحياة، فالصحة، وإن كان شيء مثل الحياة، فالغنى، وإن كان شيء فوق الموت، فالمرض، وإن كان شيء مثل الموت فالفقر)[1].

٤- الإحساس بالثقة والكفاءة، فالإنسان القوي البنية، المعافى من كل الأمراض، يشعر بالثقة بنفسه، وبكفاءته للحياة، وقد ورد عن الرسول محمد ﷺ قوله: « **نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ** »[2].

كيف تحافظ على صحتك؟

ينبغي للإنسان أن يحافظ على صحته، وذلك لأهمية الصحة للإنسان، وليس له أن يفرّط في صحته، فعن أسامة بن شريك قال: شهدت الأعراب يسألون النبي ﷺ فقالوا: يا رسول اللّه، هل علينا جناح أن لا نتداوى؟ قال: « **تداووا، عباد اللّه! فإنّ اللّه سبحانه لم يضع داءً إلاّ وضع معه شفاء إلاّ الهرم** »[3] وقال عليّ في قوله تعالى: ﴿ **ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ** ﴾ هو الأمن والصحة والعافية[4] فلا يصح للإنسان أن يُفرط في صحته لأنّ ذلك غير مقبول، لا ديناً، ولا عقلاً، ولا منطقاً، لأن من يُفرّط في صحته يفرّط في حياته كلها، فالصحة هي أثمن ما يملكه الإنسان في حياته.

ولكي تستطيع أن تعيش حياتك بحيوية ونشاط دائمين، وأن تمد

---

(١) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص٧٣.
(٢) صحيح البخاري، ج٨، ص٤٥٣.
(٣) سنن ابن ماجة، ج٢، ص١١٣٧.
(٤) المستطرف في كل فن مستظرف، ج٢، ص٧٣.

مرحلة الشباب لسنوات طويلة، متمتعاً بجسم سليم، وعقل راجح. . عليك اتباع هذه الإرشادات التي يقدمها لك الدكتور «**محمد عزت**» أستاذ التحاليل الطبية بجامعة الأزهر:

١ـ اجعل رأسك امتداداً لعمودك الفقري.

٢ـ ادفع صدرك إلى الأمام، ولا تدفع بطنك، جاهد نفسك على ذلك حتى تتعود.

٣ـ حافظ على مرونة ركبتيك. . وليكن ذلك بأدائك للصلاة فالركوع والسجود والقيام، ما هو إلاّ رياضة يومية تحميك من تصلب المفاصل.

٤ـ تدرّب على استرخاء عضلاتك. . فالاسترخاء هو الشباب، والتوتر هو الشيخوخة.

٥ـ تعلم كيف تتنفس. . إذ ينبغي أن تتدرّب على التنفس المنتظم الهادئ العميق. . فتمرينات التنفس تجعلك في قمة النشاط، لأن الأوكسجين هو الذي يجدد حياة جميع الخلايا في جسدك ويمنح الحيوية لدمائك.

٦ـ مارس الرياضة. . ويجب أن تبدأ من الآن، مهما كان سنك، وبالتدريج، فأنت أحوج إليها كلما تقدمت بك السن، فالعضلات لا تضمر بفعل السنين إلاّ إذا أهملتها.

كذلك يتأثر القلب والأوعية الدموية نتيجة الحياة العصرية التي تشجع على الكسل وقلة الحركة.

٧ـ لا تجهد نفسك. . فالإسراف في التعب سواء في العمل، أو

حتى في الرياضة قد يصيب الجسم بالإرهاق. . والعمل البدني أيضاً إذا تجاوز حدّاً معيناً يصبح تبديداً للقوة. . إذن الإسراف يعجل أعراض الشيخوخة.

٨ـ نظّم طعامك. . ما بين البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية، مع تجنب الدهون والسكريات. . فهذا أكبر ضمان للاحتفاظ بالحيوية والشباب.

٩ـ الامتناع عن التدخين. . فإذا كنت مدخناً، فإنّك تقامر، ليس فقط بصحتك وشبابك، ولكن بحياتك أيضاً، لما في ذلك من إجهاد للجهاز التنفسي، وتعطيل لوظيفة الهيموجلوبين كحامل للأوكسجين، مما يعود بأضرار جسيمة على الخلايا.

١٠ـ تجنب السمنة. . كي تقي نفسك من أمراض القلب ـ الأوعية الدموية ـ السكر ـ التهاب المفاصل. . والشيخوخة. .(١).

وذات يوم قال الحجاج الثقفي لطبيبه: أخبرنا بجوامع الطب، فقال: لا تنكح إلاّ فتاة، ولا تأكل من اللحم إلاّ فتيا، وإذا تغذيت فَنَمْ، وإذا تعشيت فامشِ ولو على الشوك، ولا تدخل بطنك طعاماً حتى تستمري ما فيه، ولا تأوِ إلى فراشك حتى تدخل الخلاء، وكل الفاكهة في إقبالها وذرها في إدبارها(٢).

وقد لَخّصَ القرآن الكريم الطب بقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾(٣) فأمر اللّه سبحانه وتعالى الإنسان

---

(١) طبيبك الخاص، العدد ٢٥٢، ص٣٩.

(٢) طرائف ونوادر، ص٣٠٩.

(٣) سورة الأعراف/ ٣١.

بأن يأكل ويشرب بقدر حاجته، ولا يسرف فيهما، وذلك لما يسببه من أمراض شتّى للإنسان، فالنقص والزيادة -في الأكل والشرب- كلاهما مضرّ بالإنسان، والاعتدال هو طريق الصحة.

الثقافة الصحية:

لكي يحافظ الإنسان على صحته، من الضروري، أن يمتلك ثقافة صحية تمكنه من تكوين خلفية جيدة في المجال الصحي، بحيث يكون طبيب نفسه.

أما كيف تحصل على الثقافة الصحية؟ فعبر ما يلي:

١- قراءة الكتب الطبية المبسطة والتي تتناول الأغذية، والأدوية، والأمراض المختلفة، وطرق الوقاية منها، ومعرفة أعراضها ومسبباتها. . . إلخ.

٢- الاستفادة من خبرات الأطباء ومعارفهم.

٣- الاطلاع على البرامج الصحية التي تبث من خلال المذياع والتلفاز (الراديو والتلفزيون).

٤- متابعة المستجدات الطبية، وذلك من خلال اقتناء المجلات المتخصصة في المجال الطبي.

٥- تدوين الملاحظات الطبية عن نفسك، ومحاولة الاطلاع الواسع على أمراضك -إن وجدت- لأن ذلك يساعدك على التعامل الأفضل مع ما لديك من أمراض.

الملف الطبي:

الملف الطبي باختصار هو تجميع لبعض المعلومات عن صحتك، والنسخ الطبية، والفحوصات ـ وخاصة تلك التي تشعر بأهميتها ـ في ملف، والاحتفاظ به.

وللملف الطبي مجموعة مزايا منها:

١ـ الاحتفاظ بالأوراق الطبية الهامة، لمراجعتها وقت الحاجة.

٢ـ تكوين فكرة ومعرفة بالمسيرة الصحية للجسم والنفس.

٣ـ التعرّف على الحالة المرضية على أنّها متكررة، أو جديدة.

٤ـ معرفة العلاج في حال كون الحالة متكررة.

٥ـ معرفة التسلسل الزمني للزيارات الطبية، والرجوع إلى أي منها وقت الحاجة.

٦ـ التعرّف على الأدوية (يمكن الاحتفاظ بنسخ الأدوية في الملف).

٧ـ الاحتفاظ بعناوين الأطباء، والمستشفيات، وإفادة الآخرين بها.

ويمكن دمج الملاحظات الطبية الصحية بهذا الملف، وذلك إما بتخصيص مجموعة أوراق لها فيه، أو بتدوينها حسب ما يناسبها فيه، ويمكن عمل ملف واحد لكل أفراد العائلة، أو تخصيص ملف لكل فرد من أفرادها[1].

وأخيراً. عليك أن تدرك هذه الحقيقة:

(نجاحك مرهون بصحتك).

(١) كيف تبني شخصيتك؟ ص٢٠٠.

أقسام الصحة

القسم الأول:

الصحة النفسية

يصنف علماء النفس السلوك إلى شاذ وسوي، أما الشاذ فيطلقون عليه طابع المرض، وهو بعامة قسمان:

١ـ العصاب ٢ـ الذهان

والأول يمثل مرضاً نفسياً، وأما الثاني فيمثل مرضاً عقلياً.

والعصاب عادة يجسد نوعاً من الاضطراب لدى الشخصية، مصحوباً بقدر من التوتر، مع احتفاظ الشخصية بوعيها للواقع، أي تمييزها للظواهر، وفرزها لما هو واقعي منها، وما هو خيالي أو وهمي من الظواهر المذكورة.

وهناك أنماط متنوعة من السلوك، تمثل الاستجابة العصابية للظواهر، كالحقد، والزهو والكذب والخيانة والتعصب، والغيبة والطمع والحسد و . . و . . إلخ ،بعضها مصحوب بوعي الشخصية

بشذوذها، وبعضها غير مصحوب بالوعي المذكور[1].

وعندما نقرأ القرآن الكريم نجد أن القرآن قد أطلق مصطلح (المرض) على أنماط متعددة من السلوك الشاذ، منها قوله تعالى: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ﴾[2] فهذه الآية الكريمة تطلق مصطلح المرض على المنافق، لأن النفاق سلوك شاذ، ومنها قوله تعالى: ﴿فَلاَ تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلاً مَعْرُوفًا﴾[3] وهذه الآية أطلقت مصطلح المرض على المنحرف جنسياً ﴿فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾ وهناك آيات متعددة أطلقت مصطلح (المرض) على أنماط متعددة من السلوك المنحرف، كقوله تعالى:

﴿إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ غَرَّ هَؤُلاَءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾[4] وقوله تعالى: ﴿وَيَقُولُ الَّذِينَ آمَنُوا لَوْلاَ نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأَوْلَى لَهُمْ﴾[5] وقوله تعالى: ﴿وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلاَّ غُرُورًا﴾[6] إلى غيرها من الآيات التي اعتبرت السلوك الشاذ مرضاً، وعلى المؤمن أن يتصف بالسلوك السوي، حتى لا يصاب بهذا المرض النفسي الخطير

---

(١) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج١، ص١٢٣.

(٢) سورة البقرة/ ١٠.

(٣) سورة الأحزاب/ ٣٢.

(٤) سورة الأنفال/ ٤٩.

(٥) سورة محمد/ ٢٠.

(٦) سورة الأحزاب/ ١٢.

(العصاب).

إنّ الحقائق والأرقام تشير إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض النفسية في عالم اليوم، وذلك نتيجة للضغوطات المختلفة التي تواجه إنسان اليوم، ففي أمريكا تؤكد الإحصائيات أن ٧٪ من الأطفال الأمريكيين يعانون نفسياً، كما تشير الإحصائيات أيضاً إلى ارتفاع الإصابة بأنواع الأمراض النفسية كالقلق والرهبة والوسوسة والاكتئاب والهستيريا والهذيان. . . إلخ.

ومن المسلم به أن الأمراض النفسية تنشأ عادة من سبب أو أكثر من الأسباب التالية:

١ـ الوراثة ٢ـ التنشئة الطفلية

٣ـ الضغوط ٤ـ الثقافة المنحرفة

ومن الضروري جداً. . أن تسارع للعلاج إذا كنت مصاباً بأي مرض من الأمراض النفسية، ومنذ البداية، قبل أن يتحول المرض إلى مرض مزمن.

وصفات ناجعة:

رغم ما قدمه علم النفس والطب النفسي من إنجازات وابتكارات مهمة في سبيل علاج الأمراض النفسية، إلاّ أنّه لا زال قاصراً عن علاج الأمراض النفسية بصورة جذرية، وقد أوضحنا فيما مضى دور الإيمان باللّه عزّ وجلّ في علاج الأمراض النفسية بطريقة فعّالة[1]، يقول الدكتور حمدي الأنصاري: «ولكن الإيمان نفسه معترف به عاملاً مهماً في

(١) راجع موضوع (إياك والقلق) في الفصل الثاني.

شفاء الأمراض بالعلاج الطبي»[1] فالإيمان من أنجع الأدوية في شفاء الأمراض النفسية، إلاّ أنّ هذا لا يعني عدم الاستفادة مما توصل إليه علم النفس الحديث من إنجازات علمية في هذا المجال.

ومن أهم القواعد المشتركة في علاج الأمراض النفسية ما يلي:

١ـ علاج أسباب المرض، سواء كانت فيزيولوجية، أو فردية، أو اجتماعية، أو . .

٢ـ الاعتماد على العقل، لا على الانفعالات والإيحاءات النفسية.

٣ـ الاهتمام بالجانب الروحي والعقدي، والتوكّل على اللّه، والإيمان به، والخوف منه.

٤ـ امتلاك الإرادة الذاتية في التخلص من المرض[2].

وقد رسم أحد الباحثين هذه التوصيات، موضحاً بأنّ الفرد إذا أراد أن يحقق توازناً داخلياً، أي أنّ يكتسب صحة نفسية، فعليه الالتزام بما يلي:

١ـ البوح بالأسرار لشخصية حكيمة عاقلة.

٢ـ الهروب من متاعب الحياة، إلى نشاط ممتع كمشاهدة الطبيعة.

٣ـ وضع تخطيط للمنشطات الترويحية بنحو عام.

٤ـ استنفار الغضب في القيام بعمل ما.

٥ـ العمل على تحقيق الأهداف واحداً واحداً.

٦ـ عدم التفكير في تحقيق المعجز.

٧ـ عدم القسوة في النقد، وتخير الإيجابيات عند الآخرين.

٨ـ القيام بدور المبادأة. . إلخ.

---

(١) الصحة النفسية، ص١٧٩.

(٢) كيف تبني شخصيتك؟ ص١٩٦.

إنّ هذه التوصيات وسواها من التوصيات التي يقدمها علم النفس، لا يتخاصم اثنان في صوابها[1].

كن رياضياً.. وتمتع بصحة نفسية!:

تشكل الرياضة عاملاً من أهم العوامل التي تساعد على الاستقرار النفسي، والتنشيط الذهني، والإنتاج الفكري، فهي تخفف من ضغوط الحياة اليومية، وتقلل من التوتر العصبي، وتساعد على الاسترخاء، وتكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس وتحرراً من القلق والاكتئاب.

ومما يؤكد دور الرياضة في سلامة الإنسان من الناحية النفسية والعقلية الدراسات التي أجريت على ١٦ بطلاً من أبطال الألعاب الأولمبية، حيث دلّت نتائج هذه الدراسات، على أنّ هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً واستقراراً عاطفياً وثقة بالنفس وتفوّقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية، وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أنّ الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية، وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي، والصفاء الذهني والثقة بالنفس، وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي، والثقة بالنفس.

وتساعد الرياضة في علاج مرضى الوهم الذين ينتابهم حالات من الذعر والقلق خشية الإصابة بالأمراض القلبية، ومما يؤكد أهمية الرياضة في التخلص من الخوف من الإصابة بالمرض. الدراسة التي

---

(١) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج١، ص١٨٩.

أجريت على مجموعة من الشباب دائمي الخوف والقلق من الإصابة بالأمراض القلبية، حيث عولج هؤلاء الشباب بممارسة رياضة الهرولة والتمرينات السويدية التي كانت تستغرق ساعة ونصف ساعة يومياً بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع، ثم التحول بعد شهور إلى الألعاب العنيفة، ونتيجة لهذه الممارسة الرياضية زال الخوف من نفوس معظم الشباب الذين أجريت عليهم الدراسة، ولقد اتضح أيضاً أنّه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الشباب، كلما ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واستقرارهم النفسي واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين[1].

إذن. . مارس الرياضة ولو لمدة نصف ساعة يومياً، أو لا أقل من ثلاثة أيام في الأسبوع، وتمتع بصحة جسمية وعقلية ونفسية.

الصحة النفسية والنجاح:

تشكل الصحة النفسية ركيزة أساسية من ركائز النجاح، فالصحة النفسية تعني خلو النفس من كل الأمراض التي تُبتلى بها، وعندما يتمتع المرء بصحة نفسية، فإنّ ذلك يجعله قادراً على تحمّل مسؤولياته في الحياة بكل جدارة، وبتعبير آخر. . عندما تتمتع بصحة نفسية ممتازة، فهذا يجعل معنوياتك مرتفعة جداً، والروح المعنوية العالية هي قاعدة أي نجاح، وعلى أي صعيد كان.

والعكس بالعكس تماماً، فعندما تُصاب النفس بالأمراض، تتحول هذه الأمراض إلى أُصر وأغلال، تمنع الإنسان من التطلع، ومن التقدم، ومن النجاح.

---

(١) مجلة طبيبك الخاص، العدد ٢٥٤، ص٨٠.

وتكمن خطورة الأمراض النفسية في أنّها تحطم المعنويات، وتقتل الطموح، وتقضي على النشاط والعمل، وتؤثر حتى على السلوك!

إنّ المصابين بالعقد النفسية، وبالأمراض الروحية، غالباً ما يحالفهم الفشل، وذلك لأنّهم يعيشون في عالم من الخيال، وفي دنيا الأحلام، وفي فضاء التمنيات، وبالتالي سيدورون حول أنفسهم، والنتيجة سيبقون في الدائرة التي صنعوها لأنفسهم!

إنّ على كل من يفكر في النجاح، أن يفكر أولاً في سلامة نفسه، وفي التحصن ضد كل الأمراض النفسية، **فالصحة النفسية هي بمثابة المحرّك لكل كيان الإنسان، ولا حركة بدون محرّك!**

شلل الأطفال، ومرض القلب والسرطان مجتمعة، وتدلّ الإحصائيات التي نشرت بالولايات المتحدة الأمريكية أنّ هناك بين كل عشرة أشخاص، شخصاً واحداً يعاني نوعاً من الاضطراب العقلي[١].

والأمراض العقلية (الذهانية) من أخطر الأمراض التي تؤثر على شخصية الإنسان، لأنها عبارة عن اضطراب خطير يصيب الشخصية، بحيث يغيم معه وعي الشخصية بواقعها المريض، ويختلط لديها عالم الحقائق بالأوهام، أي أنّها تحتفظ بسلامة القوى العقلية لديها، ومثاله الجنون بكل أشكاله[٢].

إذن. . من الممكن تعريف الصحة العقلية بأنّها: **احتفاظ القوى العقلية بسلامتها.**

ولكن من الضروري أن ننبّه هنا إلى أنّ الأصحاء عقلياً من الممكن أن تطبعهم سمات خاصة من الشذوذ، ويتمثل في مجرّد الأعراض العقلية التي لا تصل إلى درجة المرض مثل الغباء والنسيان ونحوها، فإنّ أمثلة هذه الأعراض تحتجز الشخصية عن ممارسة سلوكها بالنحو الطبيعي الذي يتطلبه الموقف أيّاً كان، عادياً مثل التعلم والسلوك الاجتماعي بعامة، أو عبادياً مثل ممارسة الوظيفة الخلافية في الأرض بمختلف مستوياتها[٣].

إن الحفاظ على سلامة العقل من الإصابة بأية أمراض عقلية، أو بأية أعراض من الممكن أن تؤثر على الشخصية، لهي من أولويات الصحة، التي ينبغي الحفاظ عليها وإعطاؤها العناية الفائقة.

---

(١) الصحة النفسية، ص٣٧.

(٢) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج١، ص١٢٤.

(٣) دراسات في علم النفس الإسلامي، ج٢، ص١٩.

تربية العقل:

العقل البشري طاقة من أكبر طاقات الإنسان، ونعمة من أكبر نعم اللّه عليه: ﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾[1] والفؤاد يستخدم في القرآن بمعنى العقل، أو القوة الواعية في الإنسان، أو القوة المدركة على وجه العموم.

يبدأ الإسلام التربية العقلية بتحديد مجال النظر العقلي، فيصون الطاقة العقلية أن تتبدد وراء الغيبيات التي لا سبيل للعقل البشري أن يتحكم فيها.

والإسلام يأخذ في تدريب الطاقة العقلية على طاقة الاستدلال المثمر والتعرّف على الحقيقة، فيتخذ إلى ذلك وسيلتين:

الوسيلة الأولى: هي وضع المنهج الصحيح للنظر العقلي.

الوسيلة الثانية: هي تدبر نواميس الكون وتأمل ما فيها من دقة وارتباط[2].

إنّ تنمية المهارات العقلية، وتربية العقل تربية واعية، وإثارة العقل، وتمرينه على التفكير والتدبر والإبداع والابتكار، هو الطريق نحو صياغة عقل مبدع.

والقرآن الحكيم يقرر في كثير من آياته على فضل العقل وشرفه، ويدعو الإنسان إلى إثارة عقله، وإلى الاستفادة من الطاقة العقلية في الاستنتاج والقياس والاستدلال كي يصل المرء إلى حقائق الأمور.

---

(١) سورة الملك/ ٢٣.

(٢) منهج التربية الإسلامية، ج١، ص٧٥.

قال تعالى في محكم كتابه العزيـز: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾[1] إنّ هذه الآية تدعو الإنسان إلى التفكّر والتـأمل والتدبـر في بدائع مصنوعاته، جلّ وعـلا، إنّـها دعـوة لإثـارة العقـل نحـو التفكـير والتعقل.

ويقول تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾[2] إلى غيرها من الآيات الكثيرة في القرآن الكريم، والتي تحث الإنسان على التدبّر في نواميس الكـون، وفي عجـائب المخلوقـات، وفي دقة المصنوعات. . وهذه وسـيلة لتنميـة العقـل وتدريبـه علـى اكتشـاف الحقائق.

وقد جاءت الروايات الكثـيرة، والأحـاديث الشريفـة، عـن نبينـا محمد ﷺ، في فضل العقل، وشرفه، وأهميته. . منها قوله ﷺ:

« **أول ما خلق الله تعالى العقل، فقال له: أقبل، فأقبل، ثم قال لـه: أدبر، فأدبر، فقال عزّ من قائل: وعزّتي وجلالي ما خلقت خلقاً أعزّ عليّ منك، بـك آخـذ، وبـك أعطـي، وبـك أحاسـب، وبـك أعــاقب** »[3]

وقوله ﷺ: « **ما اكتسب رجل مثل فضل عقل يهدي صاحبه إلى هـدى ويردّه عن ردى، وما تمّ إيمان عبد ولا استقام دينه حتى يكمل عقلـه** »[4]

---

(١) سورة النحل/١٢.

(٢) سورة البقرة/ ١٦٤.

(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٣٣.

(٤) إحياء علوم الدين ،ج١، ص٨٤.

وقوله أيضاً: «**يا أيّها الناس إنّ لكل شيء مطية، ومطية المرء العقل، وأحسنكم دلالة ومعرفة بالحجة أفضلكم عقلاً**»[1] إلى غيرها من الأحاديث المتواترة في أهمية العقل، وفي فضله، ومن هذا المنطلق يتضح لنا أهمية تربية العقل وتنميته بكل الوسائل والأساليب. ويمكن تلخيص هذه الأساليب بما يلي:

١ـ عبر التدبر والتفكر في الكون وما فيه.
٢ـ عبر استخدام الفكر المنطقي للوصول إلى الحقائق.
٣ـ عبر تنمية الذاكرة والذكاء.
٤ـ عبر الاستفادة من التجارب الحياتية.

العقلية الناجحة:

العقلية الناجحة هي: العقلية الواعية، العقلية المبدعة، العقلية المفكرة، العقلية الحكيمة، العقلية المبتكرة... !

إنّ أهم ما يميز الإنسان عن سائر المخلوقات هو العقل، وأنّ أهم ما يتفاضل به بني البشر بين بعضهم والبعض الآخر هو العقل أيضاً، وذلك لاختلاف مراتب العقول بين البشر.

وهناك من البشر ممن هم في كامل صحتهم العقلية، ولكنهم مصابون بداء «الأمية العقلية» ونعني به: عدم القدرة على التصرف الحكيم، ومكمن الخطورة في هذا الداء، هو أن المصابين به لا يشعرون بوجوده!!

إنّ العقل هو الذي يوجه الإنسان، ولذا فتصرفاتك توحي

---

(١) إحياء علوم الدين، ج١، ص٨٤.

للآخرين بمستوى عقلك، فليس هناك جهاز آلي، ولا وحدة قياس لقياس مستوى عقلك، سوى تصرفاتك، فهي وحدة القياس لمستوى العقل.

لقد قيل لبعض الحكماء: بِمَ يعرف عقل الرجل؟ فقال: بقلة سقطه في الكلام،وكثرة إصابته فيه، فقيل له: فإن كان غائباً؟ فقال بإحدى ثلاث:

إما برسوله وإما بكتابه وإما بهديته، فإنّ رسوله قائم مقام نفسه، وكتابه يصف نطق لسانه، وهديته عنوان همته، فبقدر ما يكون فيها من نقص يحكم به على صاحبها[1].

وقيل لعلي عليه السلام : صف لنا العاقل؟ قال: **هو الذي يضع الشيء مواضعه**. قيل: فصف لنا الجاهل؟ قال: **قد فعلت**. يعني الذي لا يضع الشيء مواضعه[2].

وإذا أردت أن تميّز بين الإنسان العاقل أو الجاهل، فاختبر عقله، يقول الأصمعي: رأيت بالبصرة شيخاً له منظر حسن وعليه ثياب فاخرة، وحوله حاشية وهرج، وعنده دخل وخرج، فأردت أن أختبر عقله، فسلمت عليه، وقلت: ما كنية سيدنا؟ فقال: أبو عبدالرحمن الرحيم مالك يوم الدين!! قال الأصمعي: فضحكت منه وعلمت قلة عقله وكثرة جهله، ولم يدفع ذلك عنه غزارة خرجه ودخله[3].

إنّ العقلية الناجحة هي العقلية القادرة على التصرف الحكيم، هي القادرة على الخروج من المآزق بلباقة، هي القادرة على حلّ

(1) المستطرف في كل فن مستظرف، ج1، ص35.
(2) المستطرف في كل فن مستظرف، ج1، ص35.
(3) المستطرف في كل فن مستظرف، ج1، ص38.

المشكلات، هي القادرة على التعامل مع الناس. . . وباختصار هي: وضع الأمور في مواضعها.

إنّ العقل هو مصدر النجاح، والجهل هو مصدر الفشل، فلم ينجح، ولن ينجح، إنسان لا يمتلك عقلاً راجحاً، ومن هنا فالصحة العقلية سواء بالحفاظ على سلامة القوى العقلية أو بالوقاية من الأمية العقلية هي من أهم ركائز النجاح، وكما تقول الحكمة البليغة: (**يعيش العاقل بعقله حيث كان، كما يعيش الأسد بقوته حيث كان**).

القسم الثالث:

الصحة البدنية

من الحقائق التي لا تقبل الجدل، أنّ الجسم السليم، المعافى من كل الأمراض، القوي البنية، يتمتع بقدرات هائلة، تساعده على البقاء، والانتصار في معركة الحياة، والحياة كلها معركة، ومن أهم مستلزمات هذه المعركة هو الجسم السليم.

والإسلام يوجه المسلم في كثير من توصياته وإرشاداته إلى ضرورة بناء الجسم بناء قوياً، فها هو ذا الرسول العظيم محمد بن عبدالله ﷺ يقول: «**إنّ لبدنك عليك حقاً**» فالبدن بحاجة إلى رعاية وتوجيه وتربية، كي يُبنَى بناءً محكماً، بحيث يكون قادراً على الانتصار في معركة الحياة المستمرة والطويلة، أما الجسم الهزيل، المريض، الواهن. . فإنّه سينهزم أمام أبسط الضربات في معركة الحياة!

ولبناء الجسم بناءً قوياً سليماً، لابد من توافر مجموعة من العناصر

من أهمها:

الغذاء والرياضة. . وهذا ما سنسلّط عليه الأضواء في السطور القادمة.

الغذاء الصحي:

يعتبر الغذاء الصحي من أهم العناصر لبناء جسم سليم وجذاب وقوي، فكثير من الأمراض ناتجة من سوء التغذية أو من الإسراف فيه، أما عندما يتوافر الغذاء الصحي المتكامل، فإنّ الجسم يكون قادراً على مواجهة كافة أنواع الميكروبات والفيروسات المسببة للأمراض، وذلك لأنّ الغذاء الصحي يقوي الدفاعات الداخلية للجسم ضد كل الأمراض المهاجمة.

إنّ سوء التغذية هو السبب الرئيسي للإصابة بكثير من الأمراض، وإليك بعض ما يقوله الأطباء في هذا المجال:

« إنّ أبسط تغيير في الحديد والكالسيوم والفلزات من الدم يؤدي إلى فقدان الاتزان العضوي والنفسي عند الإنسان » .

« يلاحظ انتشار انحناء العظام عند أطفال الفقراء خصوصاً في المدن الكبيرة، ويظهر ذلك بتكلس عظام البدن وعدم انتظام ونزاكة الأسنان، وهذا المرض إنما هو نتيجة عدم كفاية الفيتامين D ، وعدم التوازن بين الكالسيوم والفوسفور في البدن » .

« إنّ خروج العينين من الحدقة مرض يمكن أن يؤدي إلى العمى، وسبب ذلك نقصان الفيتامين A في الطعام، والذي يوجد في الجزر والخضروات » .

« أحياناً يكون فقر الدم مرتبطاً بالغذاء، إنّ عدم كفاية الحديد في الكريات الحمراء يؤدي إلى نقصان المادة الملونة التنفسية في الدم أي الهيموغلوبين».

« وربما كان بطء نمو الأطفال والمراهقين وانحراف مزاج البالغين ناشئاً من قلة الحوامض العضوية في البدن»[1].

من الضروري إذن. . أن تحافظ على التغذية الصحية، وأن تكون على اطلاع جيد بما تحتاجه من غذاء، ولذا من المهم أن تطالع بعض الكتب التي تتناول الأغذية بالتفصيل، كي تكون لديك ثقافة جيدة في هذا الموضوع، والآن نقدم إليك ـ وباختصار ـ بعض المعلومات المهمة عن التغذية الصحية:

يقسم الغذاء إلى أربع مجموعات رئيسة هي:

١ـ مجموعة الحليب ومشتقاته، كالألبان والزبدة والقشدة.

٢ـ مجموعة اللحوم، وتشمل اللحوم البيضاء والحمراء.

٣ـ مجموعة الخضروات، وتشمل الحمضيات والخضروات الصفراء والخضراء.

٤ـ مجموعة الحبوب، وتشمل الحبوب والبقول بأنواعها.

وفيما يلي نقدم لك أهم محتويات الغذاء الصحي وهي:

١ـ **البروتينات**: لقد أطلق على هذا الغذاء الحيوي اسم « طوب البناء في الجسم» نسبة إلى تركيبه، ومن فوائده العديدة تحسين ردّ الفعل العصبي، ومنح الطاقة،وبناء البشرة، والشعر، والأظافر، ومهاجمة الأمراض، وترميم الكسور، واستبدال الأنسجة التالفة، وقد اتفق

---

(١) الطفل بين الوراثة والتربية، ج١، ص٢١٥.

الأخصائيون على أن حاجة الجسم إليها تساوي نسبة ١٢٪ من الكمية الكلية للغذاء اليومي وهي ضرورية ليقوم بوظائفه بكفاءة تامة.

ومن المصادر القيمة للبروتينات: السمك، والدواجن، والفستق، والزبدة، والأجبان، والبازلاء، والمكسرات، والحليب، والبيض، واللحوم الحمراء.

٢ـ **الدهون**: وهو غذاء أساسي على عكس الاعتقاد السائد بأنّها مضرّة ويجب الابتعاد عنها، ولكن بكمية محدودة، لاحتوائها على فيتامينات أ، د، هـ، ك، والتي تعتمد على الدهون في امتصاصها وتوزيعها في الجسم، أضف إلى هذا اشتمالها على الأحماض الدهنية التي يصعب على الجسم تصنيعها بنفسه. وللدهون دور أساسي في تكوين جدران الخلايا، وهي أعلى مصدر مركز للطاقة حيث تمد الجسم بضعف السعرات الحرارية التي تمدها البروتينات أو الكربوهيدرات.

وتوجد الدهون في اللحوم الحمراء، والألبان، وزيت الذرة، والسمسم.

٣ـ **الكربوهيدرات**: يعتبر الكربون أكثر المواد الغذائية توفيراً لمصادر الطاقة وحرارة الجسم، ولهذا فمن المفروض أن تكون السكريات بنسبة ٥٨٪ من الغذاء المتوازن، وهناك نوعان: منها المثالي كالنشا والسكر الطبيعي والحبوب والأرز والبقول والفواكه والخضروات، وغير المثالي حيث تكون حاجة الجسم منه قليلة كالحلويات والمربى والدبس.

٤ـ **الماء**: هو أهم أنواع الغذاء على الإطلاق، وتساوي كمية الماء في الجسم ٦٤٪ من وزنه الكلي، فأنت تحتاج إلى الماء لهضم الطعام، وتنظيم درجة حرارة الجسم، والتخلّص من الفضلات، ومع أن الجسم

يصنع بعض مائه، إلاّ أنّك في حاجة إلى أربعة أكـواب منـه يومياً حتى يكتمل النصاب، وذلك على شكل مرطبات أو فواكه أو غيرهـا مـع أن الماء الصافي يضاهيها عطاءً.

٥- **الفيتامينات**: هل فكرت يوماً في عواقب نقص الفيتامينات من جسمك؟!.

فنقص فيتامين (ب ٢) مثلاً سيسبب احتقان العيون، وفيتامين (د) سيخفض من كمية الكالسيوم الممتص، والمسؤول عن قوة أسنانك وعظامك، أما نقص فيتامين (أ) فيؤدي إلى جفاف البشرة والعمى الليلي، وكما أن نقص الفيتامينات يؤدي إلى أمراض، كذلك زيادتها أيضاً، فارتفاع كمية فيتامين (أ) في الجسم تنتهي بأضرار محققة في الكبد والكلى، وارتفاع فيتامينات أ، و، هـ، قد تسبب أعراضاً مختلفة كارتفاع ضغط الدم وضعف في العضلات واضطراب في الكلية[١].

ومن المهم مراعاة النظافة في الغذاء، وتنظيم الوجبات زمنياً، والاعتدال في الأكل، واحتواء الغذاء على كل العناصر المكوّنة للغذاء الصحي، والامتناع عن الأطعمة التي لا توافق جسمك، واجتناب الأطعمة والأشربة المحرمة شرعاً.

الرياضة والصحة:

ينعكس أثر الرياضة على كثير من أوجه الحياة التي تشمل الأداء البدني والإنتاج الذهني والانفعالات النفسية وصحة الإنسان البدنية والنفسية، بالإضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في نواحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية، وإذا كان الإنسان في العصور القديمة

---

(١) ديناميكية النجاح، ص٦٦.

يمارس التمرينات الرياضية ويعتبرها جزءاً من حياته اليومية، فإنّ الإنسان العصري في حاجة ملحة إلى ممارسة الألعاب الرياضية، حيث تسبب التقدم العلمي المذهل خلال المائة سنة الأخيرة في بزوغ العديد من المشكلات البيئية التي شكلت أعباء جسيمة على الإنسان، فقد تبين أنّ الإنجازات العلمية والتقنية التي حققتها البشرية خلال المائة سنة الماضية أكثر من تلك الإنجازات التي تحققت على مدى مليون سنة قبل ذلك.

وقد ساهم هذا التقدم في تقديم كل الوسائل التي تخدم الإنسان، ولكنها من جهة أخرى قللت من اعتماد الإنسان على نفسه، وأصبح يعتمد في كل شيء تقريباً على الأجهزة الآلية بما ساهم في نشوء أمراض خطيرة كأمراض القلب الناتجة عن قلة الحركة، ومن هنا، فإنّ الرياضة في عالم اليوم أكثر ضرورة وإلحاحاً من أي وقت مضى.

وللرياضة فوائد عديدة.. من أهمها:

١ ـ زيادة الرشاقة والتناسق
٢ ـ طاقة ونشاط أعلى
٣ ـ تحسن في عادات النوم
٤ ـ نظرة للنفس أكثر ثقة
٥ ـ تنشيط الدورة الدموية
٦ ـ التخلص من الجلطة الدموية
٧ ـ إطالة الشباب
٨ ـ فقدان الوزن الزائد
٩ ـ حرق أفضل للسعرات الحرارية
١٠ ـ مزاج نفسي أفضل
١١ ـ ابتعاد عن القلق والغضب
١٢ ـ تقوية القلب
١٣ ـ تقوية عضلات الجسم
١٤ ـ قدرة جيدة في التفكير

ومن الرياضات الجيدة: المشي، والهرولة، والسباحة، وركوب الخيل، والرماية، والتمارين السويدية، كما أن من الرياضات الحديثة الجميلة: رياضة الكاراتيه حيث إنّها تجمع بين الفاعلية في الدفاع عن

النفس، وبين الفن والتسلية.

ولكي تحصل على لياقة بدنية جيدة، ويعتاد جسمك على الرياضة دون انشداد أو تقلص في العضلات، عليك بمراعاة الآتي:

١ـ التدرج في التمرين من الخفة إلى الشدة.

٢ـ العلمية في التمرين.

وكقاعدة. . لا تترك الرياضة، مهما كنت مشغولاً، واعلم أنّ الرياضة تفعل فيك شيئاً نافعاً أكثر من أن يوصف!»[1].

إنّ الغذاء الصحي، والرياضة الممتعة، لهما من أهم العناصر في بناء الجسم السليم والقوي والجذاب.

وبتكامل الصحة بجميع أقسامها النفسية والعقلية والبدنية، لدى الإنسان تتكون الشخصية السليمة من الأمراض، القادرة على خوض معركة الحياة، بكل قوة وجدارة. . هذه الشخصية مؤهلة وبامتياز، لتحقيق الطموحات، ونيل الدرجات الرفيعة، والتقدم نحو الأمام على سكة السعادة والنجاح.

فلنحافظ على صحتنا، ولنتذكر الحكمة التي تقول:

(درهم وقاية، خير من قنطار علاج).

---

(١) كيف تبني شخصيتك؟ ص٢٠٣.

العاهات والنجاح

قد يولد الإنسان ومعه بعض العاهات أو الأمراض المزمنة، وقد يولد الإنسان سليماً، ولكنه قد يصاب بأحد العاهات أو الأمراض المزمنة في فترة لاحقة من حياته، ومن الواضح أنّ العاهات تشكل نقصاً في شخصية الإنسان، وذلك كأن يُصاب أحدنا بالعمى أو الصمم أو البكم، أو يفقد أحد أعضاء جسمه كيديه أو رجليه، أو يصاب بتشوهات خلقية كتقوس ساقيه، أو جحوظ عينيه، أو احتراق جلده، أو ما أشبه ذلك.

ولكن طريقة التعامل مع هذه العاهة أو تلك، هي التي تحدد تأثيرها على الإنسان ،فإذا تعامل مع العاهة بنظرة سلبية، وإذا أحس بعقدة نفسية تجاه العاهة، فإنّ ذلك سيكرس مزيداً من العقد النفسية، وستكون هذه العاهة حاجزاً للإنسان عن التقدم والنجاح.

أما إذا تعامل مع العاهة بنظرة إيجابية، واعتبرها أمراً واقعاً لابد من الرضا به ـ والتسليم بالقضاء والقدر من الإيمان ـ وبالتالي ضرورة التفكير في تجاوز هذه العاهة، فإنّ ذلك سيكون حافزاً لتفجير الطاقات

الكامنة فيه، ودفعه نحو المزيد من التفكير المبدع، والعمل المنتج، مما قد يجعله متفوقاً في عطائه على أقرانه وزملائه، وربما يصبح أحد النوابغ الذين يسجل التاريخ اسمهم بكل فخر واعتزاز.

وقد ساعد التقدم العلمي في تجاوز الكثير من التشوهات الخُلقية، فيمكن -مثلاً- إرجاع العيون التي بها حول إلى وضعها الطبيعي، وتقويم السيقان المتقوسة، وترميم شقوق الشفاه، وتقليص حجم الأنف الضخم. إلى آخر عمليات التجميل التي ساعدت في التخلص من بعض التشوهات والعيوب الخلقية، كما استطاع العلم أن يخفف من وطأة فقد أحد الأعضاء وذلك عن طريق الأعضاء الصناعية،كما ساهمت دور رعاية المعوقين في خلق المهارات، وفتح المجال أمام اكتساب العلوم للمعوقين، مما يؤهلهم للتقدم والرقي والعطاء.

ويساهم المجتمع -سلباً أو إيجاباً- حسب نوعية نظرته للمعوقين، في تقدم أو تخلف المعوقين، فالمجتمع الواعي يساهم في دفع المعوقين نحو العمل والإنتاج وذلك عن طريق التشجيع والمساعدة والاحترام لهم، أما المجتمع المتخلف فهو الذي يعتبر المعوقين عالة على المجتمع، وينظر إليهم بعين الاحتقار والازدراء، مما يساهم في خلق العقد لديهم!

وتبقى إرادة الإنسان المعوق هي حجر الأساس في تقدمه، وقدرته على تجاوز كل العقبات، وذلك بمزيد من الجلد والصبر والمقاومة من أجل البقاء، وتحقيق الذات.

صور من النجاح:

كثيرون هم الذين أصيبوا بعاهة أو أكثر، وكثير من هؤلاء استطاعوا أن يحققوا نجاحات باهرة، وإنجازات عظيمة، وعلى كل

الأصعدة، وفي جميع المجالات، وذلك لأنّ العاهات التي أصيبوا بها، فجّرت في عقولهم ثورة التفكير، والإبداع، والابتكار، كما قوّت في أنفسهم إرادة التحدي، فواجهوا الحياة بإرادة الإنسان التي لا تتحطم، وهكذا حققوا ما أرادوا.

وسأقدم لك عينة من هؤلاء النوابغ الذين حققوا نجاحات باهرة، رغم العاهات التي أصيبوا بها، وذلك لأنّهم كانوا يملكون العزيمة والإرادة والثقة بالنفس والطموح والعمل الدؤوب، عسى أن يكون هذا دافعاً لنا ـ نحن الأصحاء ـ لتجاوز العقبات، وتحقيق النجاح، فإرادة الإنسان أقوى من كل شيء.

ولنبدأ. . للتعرف على هؤلاء العباقرة:

١ ـ أبو العلاء المعري (٩٧٣ ـ ١٠٥٧م):

ولد في معرة النعمان، شاعر مفكر، فقد بصره في الرابعة من عمره، درس في حلب وطرابلس وإنطاكية، سافر إلى بغداد، ثم عاد إلى المعرة، كان رقيق العاطفة، ثابت العقل، لاذع الانتقاد، دقيق الإحساس، من مؤلفاته: «سقط الزند» وهو مجموعة قصائد، و «اللزوميات» في الفلسفة العلائية، و «رسالة الغفران» في قصة إلهية طريفة[١].

لقد استطاع أبو العلاء المعري أن يحرز مرتبة عالية في الفلسفة والأدب حتى عُدَّ من أكابر شعراء اللغة العربية، رغم أنّه فقد بصره منذ الصغر، فلم يقعد به العمى عن السعي للوصول إلى قمة النجاح، إنّها إرادة الإنسان التي لا تتحطم.

---

(١) المنجد في الأعلام، ص١٧.

٢ ـ طه حسين (١٨٨٩ ـ ١٩٧٣م):

أديب وناقد مصري كبير، لُقِّبَ بعميد الأدب العربي، ولد في مغاغة بالصعيد، فقد بصره طفلاً، درس في الأزهر والجامعة الأهلية وفرنسا، أسس جامعة الإسكندرية، وتولى إدارتها ١٩٤٢م، أصبح وزير المعارف ١٩٥٠م، عمل على إقرار مجانية التعليم، وأسس جامعة عين شمس، له إنتاج وافر يتوزع في الصحف والمحاضرات والكتب، ويشمل الأدب والنقد والسير والقصة، من مؤلفاته الكثيرة: «ذكرى أبي العلاء» و «ابن خلدون» و «في الأدب الجاهلي» و «حديث الأربعاء» و «مع المتنبي» و «على هامش السيرة» و «الأيام» و «شجرة البؤس» و «المعذبون في الأرض»[1].

لقد استطاع طه حسين ـ رغم أنّه كان مكفوف البصر منذ الصغر ـ أن يصبح عميد الأدب العربي، وأن يؤسس جامعتين، وأن ينتج الكثير من المؤلفات الكبيرة، وأن يخلد التاريخ اسمه وأفكاره وإنتاجه.

٣ ـ الجاحظ (أبو عثمان) (٧٧٥ ـ ٨٦٨م):

من أئمة الأدب العباسي بل العربي، ولد وتوفي بالبصرة، درس في البصرة وبغداد، واطلع على جميع العلوم المعروفة في عصره، كان ثاقب البصيرة، متزن العقل، دقيق التعليل، حر الفكر، فجاءت كتبه تلقن العلم والأدب، وكان ذا ملاحظة دقيقة، وروح مرحة فكهة، وقلم رشيق، فصور أحوال عصره وحياة أهل زمانه وأخلاقهم وعاداتهم تصويراً يمتزج فيه الجد بالدعابة، من مؤلفاته الكثيرة: «الحيوان» في

---

(١) المنجد في الأعلام، ص٤٣٧.

سبعة أجزاء و «البيان» و «البخلاء» و «التاج»[1].

هذا الجاحظ الأديب، والكاتب المشهور، والذي كتب ما يزيد على ثلاثمائة وستين مؤلفاً في شتى ألوان المعرفة، إنما لقب بالجاحظ، لأنه كان مشوّه الخلق، جاحظ العينين -أي بارزهما- وكان يقال له الحدقي أيضاً لأنه كان ناتئ الحدقتين.

ومن الطرائف. يقول الجاحظ: أتتني امرأة، وأنا على باب داري، فقالت: لي إليك حاجة وأريد أن تمشي معي، فقمت معها إلى أن أتت بي إلى صائغ وقالت له: مثل هذا! وانصرفت. فسألت الصائغ عن قولها. فقال: إنّها أتت إليَّ تسألني أن أنقش لها على خاتم صورة شيطان، فقلت لها: ما رأيت الشيطان لأنقش صورته! فأتت بك وقالت ما سمعت![2].

إنّ سوء منظر الجاحظ، وذمامة شكله، لم يقعد به عن التقدم والرقي، بل كان أديباً ذائع الصيت، يأتي إليه الأدباء والشعراء من كل حدب وصوب، ومازال، وسيبقى، اسم الجاحظ يتردد في كل المحافل العلمية والأدبية.

٤ ـ روبرت أولمان:

كان مكفوف البصر، ولكنه رغم ذلك برز في ميادين الرياضة والقانون، زاول لعبة المصارعة، رغم عماه، والتحق بالجامعة، وتخرج من قسم الفلسفة، ثم درس القانون وتعاطى المحاماة، وأظهر الكفاءة والقدرة.

(١) المنجد في الأعلام، ص٢٠٦.
(٢) طرائف ونوادر، ص٢٩٤.

ولندع «روبرت» يتحدث عن نفسه، إذ يقول: «لم أتشاءم قط، لم أتشاءم لأنّي لا أبصر، لأنّي أؤمن بالحياة إيماناً لا حدود له، وما كنت ـ على الأرجح ـ لأؤمن بها هذا الإيمان العظيم لو لم أفقد بصري. ولست في هذا القول جاحداً نعمة البصر، وإنّما أعني أنّ ذهاب بصري جعلني أقدر أعظم تقدير، ما في الحياة من نعم.

وإنّي لسعيد جداً! وأتمنى من أعماق قلبي أن ينسج العمي والمبصرون على منوالي، فلا يتيحون للتشاؤم أن يتغلب عليهم، فيستمرون ويواصلون الحياة في موكبها العظيم نحو الغاية العظيمة!»[1].

لقد صارع «روبرت» الحياة، وكان صراعه ضد الشقاء والتعاسة، مستعيناً بالصبر، وقوة الإرادة، والنتيجة أنّه انتصر في النهاية!.

٥ ـ محمد صالح يحيى (٣٧ سنة):

فقد بصره وعمره ٧ سنوات، التحق بمعهد النور بأبها حتى حصل على الثانوية العامة، وتعلم الطباعة على الآلة الكاتبة، والعمل على جهاز السنترال، هو سريع حفظ الأرقام، ويستطيع محمد معرفة الطقس والحركة في كل مكان ينتقل إليه، ويستطيع تمييز علب العصائر، ويفرّق بين عصير المانجو والبرتقال بطريقة اللمس، كما يميز قوارير المياه الصحية أيضاً. كما يستطيع محمد معرفة العملات العربية والسعودية بكافة أنواعها[2]. إن هذه الإمكانيات والقدرات والمواهب التي يمتلكها محمد رغم عماه منذ الصغر، تؤهله للنجاح، وتدفعه نحو العطاء والإنتاج، في الحقول المناسبة لقدراته وإمكانياته.

---

(١) الخجل والتشاؤم، ص١١٣.

(٢) جريدة عكاظ الأسبوعية، العدد ٩٢٨٤.

٦ ـ إديسن (١٨٤٧ ـ ١٩٣١م):

فيزيائي أمريكي، مخترع الآلات الكهربائية، ومنها المصباح الكهربائي، هو أول من حقق عملياً الفونوغراف[١]. لقد كان أديسن هذا مصاباً بالصمم منذ مقتبل حياته، وكانت هذه العاهة سبباً مكنت هذا المخترع الفذ من التفكير بطريقة أحسن لاستبعاد المعوقات الخارجية، ولتجنب الوقت الضائع في الاستماع إلى الكلام التافه، وقد اخترع أديسن مئات من المخترعات الحديثة التي أسدت نفعاً للبشرية كبيراً[٢].

هذه نماذج لرجال استطاعوا أن يحققوا نجاحات كبيرة، وأن يعطوا إنتاجات وافرة، رغم العاهات أو الأمراض المزمنة التي أصيبوا بها، فلم يمنعهم ذلك من الرقي على سلم العظمة والمجد والنجاح.

وتزخر كتب التراجم والأعلام بالحديث عن مثل هؤلاء، الذين استطاعوا أن يُعبّدوا الطريق أمام طموحهم وآمالهم، فوصلوا إلى مراتب سامية، ودرجات عالية.

إنّ هذه النماذج لهي حجة على الأصحاء الذين يملكون من القدرات والإمكانيات التي وهبها اللّه لهم الشيء الكثير، كما أنّها دليل على قدرة المعوق أو المصاب بأمراض مزمنة، قدرته على صنع النجاح، والوصول إلى مرتبة المجد.

والحقيقة التي نستنتجها من كل هذا هي: (**إنّ إرادة الإنسان فوق كل شيء!**).

---

(١) المنجد في الأعلام، ص٣٠.

(٢) علّموا أنفسكم فن الحياة، ص٥٣.

الفصل الخامس

الثقافة والنجاح

* أهمية الثقافة.
* ثقافة النجاح.
* ثقافة الفشل.

أهمية الثقافة

لقد أكّد الإسلام على أهمية العلم والثقافة والفكر، فقد ورد في القرآن الحكيم الكثير من الآيات التي تدعو إلى العلم، وتبين فضيلته، ومنها:

١ ـ قوله تعالى: ﴿. . . يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾[١].

٢ ـ قوله تعالى: ﴿. . . فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ﴾[٢].

٣ ـ قوله تعالى: ﴿. . وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾[٣].

٤ ـ قوله تعالى: ﴿وَتِلْكَ الأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلاَّ الْعَالِمُونَ﴾[٤].

---

(١) سورة المجادلة/ ١١.

(٢) سورة النحل/ ٤٣.

(٣) سورة طه/ ١١٤.

(٤) سورة العنكبوت/ ٤٣.

٥ ـ قوله تعالى: ﴿ . . . قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُوا الأَلْبَابِ﴾[1] إلى غيرها من الآيات الكثيرة في هذا المجال، كما ورد في السنّة المطهّرة الكثير من الأحاديث في هذا المجال أيضاً، ومنها:

١ ـ قوله ﷺ : «خير الدنيا والآخرة مع العلم، وشرّ الدنيا والآخرة مع الجهل»[2].

٢ ـ قوله ﷺ : «لغدوة في طلب العلم أحب إلى الله من مائة غزوة، ولا يخرج أحد في طلب العلم إلاّ وملك موكل به، يبشره بالجنة، ومن مات وميراثه المحابر والأقلام دخل الجنة»[3].

٣ ـ قوله ﷺ : «فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم، وروي: كفضل القمر ليلة البدر على سائر الكواكب»[4].

٤ ـ قوله ﷺ : «العلماء ورثة الأنبياء»[5].

٥ ـ قوله ﷺ : «أقرب الناس من درجة النبوّة أهل العلم والجهاد: أما أهل العلم فدلوا الناس على ما جاءت به الرسل، وأما أهل الجهاد فجاهدوا بأسيافهم على ما جاءت به الرسل»[6].

٦ ـ قوله ﷺ : «لموت قبيلة أيسر من موت عالم»[7].

---

(١) سورة الزمر/ ٩.

(٢) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٤٧.

(٣) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ٤٧.

(٤) المستطرف في كل فن مستظرف، ج١، ص٤٨.

(٥) إحياء علوم الدين، ج١، ٥.

(٦) إحياء علوم الدين، ج١، ص٥.

(٧) إحياء علوم الدين، ج١، ص٥.

إلى غيرها من الأحاديث التي تدعو المسلم إلى التعلّم واكتساب المعارف والثقافات المفيدة، مما يدلل على أهمية العلم والثقافة في بناء الإنسان المسلم.

بين العلم والثقافة:

هل كل علم هو ثقافة.. أم العكس هو الصحيح؟!

وما هو الفرق بين العلم والثقافة؟ وما هو الخيط الفاصل بينهما؟ للإجابة على هذه التساؤلات... نتساءل أولاً.. ما هي الثقافة؟

يعرف مالك بن نبي الثقافة بقوله: **إنها مجموعة من الصفات الخلقية والقيم الاجتماعية التي يتلقاها الفرد منذ ولادته كرأسمال أولي في الوسط الذي ولد فيه، والثقافة على هذا هي المحيط الذي يشكل فيه الفرد طباعه وشخصيته .**

وهذا التعريف الشامل للثقافة هو الذي يحدد مفهومها، فهي المحيط الذي يعكس حضارة معينة، والذي يتحرك في نطاقه الإنسان المتحضر. وهكذا نرى أن التعريف يضم بين دفتيه فلسفة الإنسان، وفلسفة الجماعة. أي (معطيات) الإنسان، و (معطيات) المجتمع، مع أخذنا في الاعتبار ضرورة انسجام هذه المعطيات في كيان واحد، تحدثه عملية التركيب التي تجريها الشرارة الروحية، عندما يؤذن فجر إحدى الحضارات.

وحين نحاول الربط بين الثقافة والحضارة، تصبح الثقافة نظرية في السلوك، أكثر من أن تكون نظرية في المعرفة، وبهذا يمكن أن يقاس الفرق الضروري بين الثقافة والعلم[1].

---

(١) شروط النهضة. ص٨٣.

والثقافة في المصطلح الحديث، لا تشمل كل العلوم، إنّها تلك التي تتصل مباشرة بسلوك الإنسان، فليست الجغرافيا أو الرياضيات، أو علوم الفلك والنجوم، ثقافة، لأنّها لا تهدف تغيير سلوك الإنسان.

ونستطيع تعريف الثقافة بأنّها **المعارف التي تعطي الإنسان بصيرة في الحياة، ونوراً يمشي به في الناس، ولذلك تعتبر فلسفة الحياة، وفلسفة التاريخ، وفلسفة الاجتماع كلها ثقافات.**

لماذا؟ لأنّها تعطي صاحبها رؤى ينظر من خلالها إلى الحياة.

والكلمة التي أطلقها القرآن بديلة عن الثقافة هي البصيرة، كما أطلق كلمة الهدى والحكمة بديلة عن الفلسفة.

فالبصيرة هي الثقافة المفضلة التي تهدف إصلاح الإنسان، وإصلاح سلوكه بينما الهدى هي المبادئ العامة لهذه الثقافة.

وبكلمة. . . كل ثقافة علم، وليس كل علم ثقافة، ومن هنا نستطيع أن ندرك الخيط الدقيق والفاصل بين العلم والثقافة.

لماذا. . . الثقافة؟!

تنبع أهمية الثقافة للإنسان، من الحقائق التالية:

١ـ تغذية العقل:

إنّ بناء الشخصية المتكاملة لا يتم إلاّ من خلال التوازن بين الجسم والعقل والنفس، وكما يحتاج الجسم إلى الغذاء كي ينمو ويستمر في الحياة، وكما تحتاج النفس إلى التزكية والتربية والتهذيب كي تنمو في عالم الطهارة والسمو الروحي، كذلك يحتاج العقل إلى الغذاء كي ينمو ويرقى ويتكامل في عالم الفكر والمعرفة، وغذاء العقل هو الثقافة والفكر

والعلم والمعرفة بشتى فروعها وحقولها. وعندما يخلو العقل من الثقافة، ومن الفكر، ومن المعرفة، فإنّه يصاب بالجوع الثقافي، وهذا النوع من الجوع هو أخطر على الإنسان من الجوع المادي، فمن الممكن أن يقاوم الإنسان ولمدة عدة أيام، بل أسابيع الجوع المادي، ولكن الإصابة بالجوع الثقافي، أو لنقل (الأمية الحضارية) تقضي على قيمة الإنسان ككائن حضاري متميز.

ومن هذا المنطق، تبدو لنا أهمية الثقافة والفكر في بناء العقل بناء محكماً، وصياغة عقل رشيد!

٢ـ استيعاب حقائق الحياة:

في الحياة حقائق كثيرة... !

واستيعاب هذه الحقائق وهضمها هو الطريق الأقصر للوصول إلى الهدف المنشود...

ولا يمكن التعرّف على تلك الحقائق واستيعابها إلاّ عن طريق المعرفة والفكر والثقافة.

فالثقافة والعلم نور، وبهذا النور نستطيع التعرف على الحقائق وإدراك الأشياء بصورتها الحقيقية.

والجهل ظلام، وهل من المعقول أن تُدرك ما أمامك وأنت في ظلام دامس؟!

والثقافة حياة، والجهل موت.. وهل يُدرك الميت شيئاً؟!

ومن هذا المنطق أيضاً، تبدو لنا أهمية الثقافة والفكر في عملية استيعاب حقائق الحياة بكل جلاء ووضوح!

٣ـ توسيع دائرة الوعي:

إنّ الثقافة لدى الإنسان هي التي تصنع الوعي لديه، فالجاهل لم ولن يكون واعياً، ففاقد الشيء لا يعطيه.

وكلما غاص الإنسان في بحار الأفكار والثقافات، كلما خرج منها وهو يملك المزيد من الوعي والفهم والفقه بالحياة.

فالتكامل العقلي، أو لنسمه «النضج العقلي» لن يتم إلاّ عندما يتمتع الإنسان بذخيرة ثقافية واسعة، عندها تتوسع آفاق الذهن، ويزداد الوعي لدى الإنسان، أما عندما يفقد الإنسان الثقافة، فإنّه لا يستوعب حتى أبسط الأشياء، ويكون حاله مثل ذلك الشخص الذي قالوا له: بأنّ السفينة تستطيع أن ترسو فوق سطح البحر، فصرخ: كم أنتم جهلاء!! . . . إنّ صخرة صغيرة لا تستطيع أن تطفو على الماء، فكيف بسفينة كبيرة؟!

قد نضحك من ضحالة التفكير عند هذا الجاهل المسكين؟! ولكن ما أكثر هؤلاء المساكين، والذين لا يعلمون بأنّهم لا يعلمون! . . وكما قال الشاعر:

جهلت ولا تدري بأنّك جاهل ومن لي بأن تدري بأنّك لا تدري

إنّ الثقافة والمعرفة هي الطريق نحو الحصول على الوعي والفهم بالحياة، أما الجهل فهو الطريق نحو السذاجة والغباء!

ومن هذا المنطق أيضاً، تبدو لنا أهمية الثقافة في امتلاك الوعي.

ومن هنا، فالمنطق السليم يقرر (**الثقافة هي أقصر الطرق نحو النجاح**).

ثقافة النجاح

ما هي العلاقة بين الثقافة والنجاح؟ أو لنقل: ما هي العلاقة بين الثقافة والشخصية؟ والحقيقة. . إنّ نوع الثقافة التي يحملها الإنسان ترسم مستقبله، وتؤثر حتى على نوعية تفكيره.

يقول «**دايل كارنيجي**» : سئلت في برنامج إذاعي ذات مرة إن كان في حياتي درس لا ينسى، وأجبت ببساطة وللحال: إنّ الدرس الذي لن يمحى أبداً من فكري هو أنّ الأفكار تسيطر وتؤثر على النفس بحيث تنعكس على حياة المرء، إنّ أفكارنا توجهنا، وتحديد هدفنا يساهم في تقرير مصيرنا.

وقال «**أمرسون**»: «إذا أخبرتني بما يفكر الرجل أقول لك أي رجل هو، وهل يكون الرجل غير ما هو عليه تفكيره؟!» .

وقد لَخّص أحد أباطرة الرومان هذه الحقيقة بقوله: «**حياتنا من صنع أفكارنا**» [1].

---

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ص١٠٣.

ويمكننا أن نرى بوضوح الآن الصلة الوثيقة بين الثقافة والشخصية. فكما أن الفرد يولد داخل مجتمع ما، فهو يولد أيضاً داخل ثقافة خاصة، تشكل شخصيته. فالثقافة هي الإطار الأساسي والوسط الذي تنمو فيه الشخصية وتترعرع. فهي التي تؤثر في أفكاره ومعتقداته ومعلوماته وميوله واتجاهاته ودوافعه وطرق تعبيره عن انفعالاته ورغباته. كما تحدد له القيم والمعايير التي يسترشد بها وتفرض عليه اللغة التي يتحدث بها. ولقد ساعدت ملاحظات وأبحاث الأنثروبولوجيين وعلماء الاجتماع على أن طابع الشخصية ذو علاقة وثيقة بنمط الثقافة التي تخضع لها هذه الشخصية. أي أن الشخصية مرآة تعكس صورة الثقافة. أو أن الشخصية ممثلة للثقافة التي نشأت بها(1).

إنَّ نوعية الثقافة التي يحملها الإنسان تؤثر عليه سلباً كان أم إيجاباً. وذلك لأنَّ الإنسان يتصرف من وحي ثقافته وقناعاته الفكرية والعلمية. فإذا كان الإنسان يحمل ثقافة منحرفة، فلابد وأن يكون سلوكه منحرفاً. أما إذا كانت ثقافته إسلامية أصيلة، فإنَّ سلوكه سيكون سوياً.

الثقافة التي تصنع النجاح:

الثقافة العملية هي القادرة على صنع النجاح...!

والثقافة العملية هي تلك الأفكار التي تدعو الإنسان للعطاء والإنتاج وكل فكرة توحي بالعمل، فهي جزء من الثقافة العملية.

ففكرة النشاط، الجد والاجتهاد، التحرك والسعي، الإبداع والابتكار، التفكر والتأمل، تحمل المسؤولية، العمل الصالح، تجاوز العقبات، قوة النفس، العزيمة والإرادة، الانطلاق في الحياة... إلخ كلها

(1) الثقافة والشخصية، ص٢٣٣.

أجزاء من الثقافة العملية، تشكل بمجموعها ثقافة النجاح.

ولابد وأن ندرك هذه الحقيقة الهامة وهي. . أنّ أي عمل ناجح لا بد وأن تسبقه فكرة ناجحة، فالأعمال الناجحة هي وليدة الأفكار الناجحة، والأعمال الفاشلة هي وليدة الأفكار الفاشلة.

إنّ الثقافة التي تدعو الإنسان إلى النشاط والعمل والإنتاج، لهي الثقافة الحية، التي تصنع النجاح.

لقد أكَّد القرآن الشريف على أهمية العمل والإنتاج، فهو يدعو المسلمين إلى العمل، يقول تعالى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾[1] وفي آيات كثيرة يقرن القرآن بين الإيمان والعمل الصالح، من هذه الآيات الشريفة:

١ ـ قوله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءً الْحُسْنَى وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا﴾[2].

٢ ـ قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُوْلَئِكَ لَهُمْ الدَّرَجَاتُ الْعُلاَ﴾[3].

٣ ـ قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُوْلَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾[4].

٤ ـ قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ

---

(١) سورة التوبة/ ١٠٥.

(٢) سورة الكهف/ ٨٨.

(٣) سورة طه/ ٧٥.

(٤) سورة البقرة/ ٨٢.

وَحُسْنُ مَآبٍ﴾[1].

إنّ العمل الصالح هو سمة رئيسة من سمات الإنسان المؤمن، فلا يكفي أن يدعي الإنسان بأنّه مؤمن، بل لابد وأن يقرنه بالعمل الصالح، وكل ما هو للّه عزّ وجلّ فهو عمل صالح.

الثقافة التي صنعت حضارة! :

الثقافة الإسلامية -والقرآن الكريم مصدرها الأول والرئيس- استطاعت أن تصنع جيلاً فريداً، متميزاً، استطاع هذا الجيل بدوره أن يبني حضارة عملاقة، هي الحضارة الإسلامية، والتي امتدّت لقرون متطاولة.

لقد كان القرآن الكريم هو النبع الرئيس الذي كان الجيل الأول من المسلمين يستقون منه، فالقرآن هو منهج حياة للإنسان، يوضح له طريقه، ويرسم له مستقبله، ويدلّه على الهدى، ويدعوه للعمل والعطاء.

يقول «سيد قطب» المفكر الإسلامي المعروف:

«إنّهم -في الجيل الأول- لم يكونوا يقرؤون القرآن بقصد الثقافة والاطلاع، ولا بقصد التذوق والمتاع، لم يكن أحدهم يتلقى القرآن ليستكثر به من زاد الثقافة لمجرّد الثقافة، ولا ليضيف إلى حصيلته من القضايا العلمية والفقهية محصولاً يملأ به جعبته، إنّما كان يتلقى القرآن ليتلقى أمر اللّه في خاصة شأنه وشأن الجماعة التي يعيش فيها، وشأن الحياة التي يحياها هو وجماعته، يتلقى ذلك الأمر ليعمل به فور سماعه، كما يتلقى الجندي في الميدان، الأمر اليومي، ليعمل به فور تلقيه!.

---

(١) سورة الرعد/ ٢٩.

ومن ثم لم يكن أحدهم ليستكثر منه في الجلسة الواحدة، لأنّه كان يحس أنّه إنّما يستكثر من واجبات وتكاليف يجمعها على عاتقه، فكان يكتفي بعشر آيات حتى يحفظها ويعمل بها كما جاء في حديث ابن مسعود رضي الله عنه هذا الشعور. شعور التلقي للتنفيذ. كان يفتح لهم من القرآن آفاقاً من المتاع، وآفاقاً من المعرفة، لم تكن لتفتح عليهم لو أنّهم قصدوا إليه بشعور البحث والدراسة والاطلاع، وكان ييسر لهم العمل، ويخفف عنهم ثقل التكاليف، ويخلط القرآن بذواتهم، ويحوله في نفوسهم وفي حياتهم إلى منهج واقعي، وإلى ثقافة متحركة، لا تبقى داخل الأذهان، ولا في بطون الصحائف، إنّما تتحول آثاراً وأحداثاً تحول خط سير الحياة.

إنّ هذا القرآن لا يمنح كنوزه إلاّ لمن يُقبل عليه بهذه الروح، روح المعرفة المنشئة للعمل، إنّه لم يجئ ليكون كتاب متاع عقلي، ولا كتاب أدب وفن، ولا كتاب قصة وتاريخ ـ وإن كان هذا كله من محتوياته ـ إنّما جاء ليكون منهاج حياة، منهاجاً إلهياً خالصاً»[1].

إنّ الجيل الأول الذي رعاه الرسول ﷺ، بمزيد من التربية والتزكية والتهذيب، والذي كان يستقي من القرآن ثقافته، استطاع بدوره أن يشيد حضارة شامخة، وصلت أشعتها إلى أقاصي بقاع الدنيا، ولم يكن بمقدوره أن يقوم بذلك الدور الرائد لولا تشبعه بثقافة القرآن الكريم.

وعليه، فإنّ الثقافة القرآنية، هي الثقافة الفعّالة القادرة على صناعة النجاح، بل وصناعة الحضارات.

و **(الرجل الناجح هو من يحمل ثقافة النجاح)**.

---

(١) معالم في الطريق، ص١٤.

ثقافة الفشل

وهل للفشل ثقافة؟!

والجواب... بكل تأكيد.. نعم!

وهنا مكمن الخطورة...!

لقد أكدنا فيما سبق، على دور الثقافة في التأثير على شخصية الإنسان، سلباً أو إيجاباً، حسب نوعية الثقافة التي يحملها، وإذا كانت ثقافة النجاح توجه الإنسان نحو طريق النجاح، فإنّ ثقافة الفشل تؤدي بالإنسان نحو طريق الفشل بصورة مؤكدة.

وإذا كانت الثقافة عبارة عن ذلك الكل المركب الذي يشمل المعلومات، والمعتقدات، والفن، والأخلاق، والعرف، والتقاليد، والعادات، وجميع القدرات الأخرى التي يستطيع الإنسان أن يكتسبها بوصفه عضواً في مجتمع ما. إذا كانت الثقافة هي مجموع ذلك كله، فهذا يعني: أنّ الإنسان هو المصدر الرئيسي لصناعة الثقافة، أية ثقافة

كانت، وهو المتأثر بها أيضاً، فالجمادات، والكائنات الأخرى، لا شأن لها بعالم الثقافة، فهي لا تصنع الثقافة، ولا تتأثر بها أيضاً، أما الإنسان فكائن قابل للتأثر والتأثير معاً!

ومن الضروري أن نؤكد هنا على خطورة الأمراض الثقافية، التي تصيب الأفراد والمجتمعات، وخاصة في المجتمعات المصابة بنقص المناعة الثقافية!

ومن أشد الأمراض الثقافية فتكاً بالأفراد والمجتمعات، هو مرض «الفشل» وما يفرزه من مضاعفات، مما قد يؤدي إلى أمراض أخرى!

و «ثقافة الفشل» هي: **كل الأفكار السلبية، كل تلك العادات الخاطئة، كل تلك الأعراف البالية، وبكلمة واحدة. . هي مجمل الثقافة المؤدية إلى الفشل بصورة مباشرة أو غير مباشرة.**

و «ثقافة الفشل» هي كل تلك الأفكار القاتلة. . . قاتلة الطموح، قاتلة الأمل، قاتلة الثقة بالنفس، قاتلة الروح المعنوية، قاتلة القدرات المزروعة فيك! ومن هذه الأفكار القاتلة، والتي تشكل بمجملها «ثقافة الفشل» ما يلي:

١ـ فكرة السلبية في الحياة:

السلبية تشكل أغلالاً على نفس الإنسان، فتمنعه عن التقدم، وعن العطاء، وعن العمل. . . السلبية هي نظرة للحياة بعين واحدة فقط! فلا ترى من الحياة إلاّ الشر، وإلا الظلام، وإلاّ المتاعب، وإلاّ الآفات، وإلاّ. . . كل ما هو سلبي! فهو لا يرى إلاّ بالعين السوداء، ولعلّك سمعت بذلك الصوفي الذي وضع الجبس على إحدى عينيه، واكتفى بعين واحدة!

وعندما سُئل عن السرّ في ذلك. . . أجاب: لمنع الإسراف!!

إنّ الأفكار السلبية، تولد نظريات سلبية، وتحول الإنسان إلى عنصر سلبي في هذا الكون، فبدل أن يعمر الأرض، ويبني الحضارة، ويشيد الفكر الإنساني، يتحول إلى معول هدم للأرض، وللحضارة، وللفكر، ولكل شيء في هذه الحياة!

٢ـ فكرة الكسل:

الكسل يضيع على الإنسان الكثير من الفرص، والفرص تمرّ مرّ السحاب، وإذا ضيعها، فإنّه قد يضيع حياته كلها، فعندما يكسل الإنسان عن تحمل مسؤولياته، ويتوقف عن العطاء والإنتاج. فإنّ مصيره سيكون قاتماً بكل تأكيد.

وكل فكرة توحي بالكسل، أو تدعو إليه، أو تشجعه. . هي فكرة قاتلة! ولذا فقد ذم الله عزّ وجلّ في القرآن الكريم الكسالى، فقال تعالى: ﴿. . . وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلاَةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلاَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ قَلِيلاً﴾[1] وقال تعالى: ﴿. . . وَلاَ يَأْتُونَ الصَّلاَةَ إِلاَّ وَهُمْ كُسَالَى وَلاَ يُنفِقُونَ إِلاَّ وَهُمْ كَارِهُونَ﴾[2] فالكسل صفة ذميمة، سواء كان عن العبادة، أو عن العمل، أو عن المسؤوليات، وبالتالي فكل فكرة تدعو للكسل. . . هي فكرة مُميتة.

٣ـ فكرة اليأس والقنوط:

اليأس والقنوط، يحطم الروح المعنوية عند الإنسان، ويقضي على كل الآمال والتطلعات والطموحات، فالقانط واليائس من الحياة،

(١) سورة النساء/ ١٤٢.

(٢) سورة التوبة/ ٥٤.

يصاب بالعقد والأزمات النفسية، لأنّه سيعيش حبيس يأسه وقنوطه،وسيفقد الأمل وإلى الأبد!

ومن هنا فكل فكرة توحي باليأس أو القنوط، فهي فكرة قاتلة ومدمرة لحياة الإنسان،ولذا حذر اللّه عزّ وجلّ المؤمن من اليأس والقنوط، فقال تعالى: ﴿. . . **وَلاَ تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الكَافِرُونَ**﴾[1].

٤ـ فكرة التمني:

يتمنى الواحد منا، أن يكون ناجحاً، عظيماً، زعيماً. . ولكن بدون أن يسعى أو يعمل، أو ينتج، فقط يتمنى، ويتمنى. . . ! ومن المؤكد أنّه لو عاش مئات الآلاف من السنين وهو يتمنى. . . فلن يتقدم خطوة واحدة نحو الأمام لأنّه يعيش فقط في عالم الأحلام والأمنيات. . . وهل الأحلام تصنع الحقائق؟!

٥ـ فكرة التسويف:

سأعمل غداً، سأقوم بهذا العمل في المستقبل، سأفكر في هذا المشروع لاحقاً، لم يحن وقت هذا بعد، من الأفضل أن ننتظر. . . هذه هي عبارات المسوفين! والذين قد تنقضي أعمارهم قبل أن تنقضي تسويفاتهم!!

كل الأفكار التي توحي بالتسويف والتأجيل والتردد، هي أفكار قاتلة، وقاتلة جداً، فالأيام لن تتوقف عن الحركة بانتظار قراراتك المؤجلة!

هذه عينات من « ثقافة الفشل » أردنا أن ننبه إليها كنماذج، لهذه الثقافة، لا أن نحصيها، فقائمة هذه الثقافة الطويلة، طويلة جداً، والمعيار

---

(١) سور يوسف/ ٨٧.

في ذلك هو أن كل فكرة تدعو للتخلف، فهي فكرة قاتلة، وتدخل في قائمة «ثقافة الفشل»!

وتدخل ضمن «ثقافة الفشل» قائمة العادات السلبية، والتقاليد المنحرفة، والأعراف الخاطئة. . والتي تكبل الإنسان، وتمنعه عن الديناميكية الفعالة.

ومن هنا، فمن المهم جداً، تجاوز هذه الثقافة اللا مسؤولة، والبحث عن الثقافة المسؤولة، وهي ثقافة النجاح، بل هي ثقافة الحياة!

نصائح تهمك:

وللتخلص من «ثقافة الفشل» اتبع النصائح التالية:

١ـ تثقف بالثقافة الإسلامية، والتي من أهم مصادرها: القرآن الكريم، والسنّة الشريفة.

٢ـ اطلع على ثقافات الآخرين، وخذ بالصالح منها، وأعرض عن التافه فيها، أو ما يتعارض منها مع تعاليم الدين، وأصول الأخلاق.

٣ـ تسلح بنور العلم، كي تنتصر على ظلام الجهل، فالعلم نور، والجهل ظلام. . . العلم حياة، والجهل موت. . . ولهذا يقول الإمام علي في أبيات منسوبة إليه:

ما الفخر إلاّ لأهل العلم إنّهم   على الهدى لمن استهدى أدلاء
وقدر كل امرئ ما كان يحسنه   والجاهلون لأهل العلم أعداء
ففز بعلم تعش حياً به أبداً   الناس موتى وأهل العلم أحياء[1]

(١) إحياء علوم الدين، ج١، ص٧.

ويقول الإمام الشافعي أيضاً:

تعلم فليس المرء يولد عالماً ... وليس أخو علم كمن هو جاهل
وإنّ كبير القوم لا علم عنده ... صغير إذا التفت عليه الجحافل
وإنّ صغير القوم إن كان عالماً ... كبير إذا ردت إليه المحافل[1]

٤ـ العقل فرقان، يفرق بين الحق والباطل، فاعرض ثقافتك على عقلك فما وافقه منها فخذ به، وما خالفه فيها فتخلص منه.

٥ـ تعلم حقائق الحياة، من خلال تجاربك، واستفد من تجارب غيرك، فالتجارب مصدر مهم من مصادر الثقافة، والناجح هو من يستوعب حقائق الحياة!

وأخيراً. . . لابد من التأكيد على هذه الحكمة وهي:

(إذا شئت أن تصنع في عقلك، حديقة للثقافة، فازرع فيها ثقافة النجاح!).

(١) ديوان الشافعي، ص٧٠.

الفصل السادس

النجاح والفشل

* خريطة النجاح والفشل.
* الفشل طريق النجاح.
* وماذا بعد...؟!.

خريطة النجاح والفشل

من الحقائق الواضحة أنّ النجاح أو الفشل قضية نسبية، فالنجاح شيء نسبي، وكذلك الفشل، فلا يوجد من هو ناجح في كل شيء، وأيضاً لا يوجد من هو فاشل في كل شيء، فقد يكون شخص ما ناجحاً في عالم المال والاقتصاد ولكنه فاشل في دنيا العلم والمعرفة، وقد يكون العكس، فنحن أقوياء في أشياء، وضعفاء في أشياء أخرى.

والنجاح أيضاً شيء متفاوت بين الناس، فقد تكون أنت ناجحاً في العلاقات الاجتماعية بدرجة متوسطة، وغيرك بدرجة ممتازة، وثالث بدرجة ضعيفة، وهكذا تتفاوت نسبة النجاح من شخص لآخر، حسب قدراته وإمكانياته، وحسب العوامل المؤثرة عليه سلباً وإيجاباً، في نوعية استثمار تلك القدرات والإمكانيات.

فالإنسان «يولد وهو مفعم بمجموعة هائلة من المواهب التي لا يستغل منها بالفعل في حياته إلاّ أقل القليل، والعجيب أنّ الإنسان لا يستطيع أن يقف على ما أنعم عليه به من مواهب إلاّ إذا واتاه الحظ

بإخراجها من حيز الكمون إلى حيز الواقع، ذلك أنّ معرفة الإنسان بنفسه لا تواتي جميع الناس، بل إنّ الذين استطاعوا أن يعرفوا أنفسهم قد تكلفوا في ذلك مشقة، أي مشقة، وأخذوا في تدريب أنفسهم على سبر أغوار شخصياتهم، بتدريبات شاقة مستمرة ولم يكن عبثاً أن دعا سقراط الناس إلى معرفة أنفسهم، لأنّه اعتبر أنّ دخيلة الإنسان بمثابة غابة كثيفة من الصعب الكشف عما تخبئه من كنوز ومضامين.

والموهبة بمثابة خامة تحتاج إلى كثير من الصقل والتكييف حتى يتسنى تحويلها إلى واقع خارجي يعترف به الناس ويصلح للحياة الاجتماعية، ونستطيع تشبيه الموهبة بقطعة الماس لدى اكتشافها بين الصخور، إنّها لا تختلف كثيراً عمّا حولها، ولابد من معالجتها بمهارة حتى يبدو بريقها واضحاً ناصعاً قوياً، وحتى يتسنى للناس الاعتراف بها بأنّها معدن نفيس، فلا يكفي إذن أن تكتشف ما لديك من مواهب، بل إنّ ذلك الاكتشاف سوف يكلفك كثيراً حتى يتسنى لك إحالته من حال الكمون إلى حالة الواقع الفعلي البادي للعيان»[1].

إذن... من المهم أن نكتشف ما لدينا من مواهب وطاقات، والأهم من ذلك أن نستثمر هذه القدرات والمواهب، ونوظفها في سبيل تنمية شخصياتنا.

ومن الأسس الأولية للنجاح أن يتعرف الواحد منا على نقاط قوته لينطلق منها في ميادين الحياة المختلفة، وكذلك يتعرف على نقاط ضعفه كي يتجاوزها ويحاول التخلص منها إن أمكن.

وفي واقعنا الذي نعايشه، قد نجد من يملك النجاح الباهر في دنيا

---

(١) الثقة بالنفس، ص١٨٧.

المال، وهذه نقطة قوة، ولكنه لا يفقه شيئاً في حقول المعرفة، وهذه نقطة ضعف، وكما يقول الدكتور «**هارولد فينيك**»: «لقد عالجت في عملي كثيراً من الأشخاص الموهوبين الأفذاذ، ومنهم أحد قضاة المحكمة العليا، وكثيراً من الكتاب الذائعي الصيت، والموسيقيين، والعمالقة في عالم المال وإدارة الأعمال، وكلهم يحظون بنوع خاص من البصيرة، وقد نما إلى درجة مذهلة، ولكنهم بالمثل تنقصهم البصيرة في بعض نواحي الحياة الهامة بدرجة مذهلة أيضاً»[1].

إذن لابد أن يكون لأي شخص قوة في نواحي، وضعف في نواحي أخرى، فليس هناك ناجح في جميع نواحي حياته، وكذلك لا يوجد فاشل في جميع شؤون حياته، بل إنّ الإنسان هو مزيج من النجاح والفشل معاً، وذلك لأنّه يملك القوة والضعف معاً! فلكل إنسان مواهب خلاقة يتمتع بها، وفي الوقت نفسه نقائص ملتصقة به! ويبقى نجاحه أو فشله شيء نسبي، تبعاً لنسبية قوته وضعفه، وطريقة تعامله مع ما يملك من قوة وضعف.

ويبدو الفرق واضحاً، بين الإنسان الناجح والفاشل، فالناجح هو من يستثمر مواهبه الخلاقة، ويتجاوز نقاط ضعفه، والفاشل هو من يعيش هموم ضعفه، وينسى نقاط قوته... وهذه هي المسافة بين النجاح والفشل!

خريطة النجاح:

عندما نريد أن نرسم خريطة لبلد ما، فلابد وأن نوضح فيها مساحة ذلك البلد، المدن الرئيسة فيها، عدد السكان، البلدان التي تحدها، البحار التي تقع عليها، التضاريس والمناخ... إلخ، كي نتعرف بدقة على معالم ذلك البلد المقصود، وكذلك أنت ـ عزيزي القارئ ـ إذا

(١) علّموا أنفسكم فن الحياة، ص٥٢.

أردت أن تعرف معالم شخصيتك، فمن المهم أن تعرف خريطة نفسك!

ولنتساءل سوياً. . . ما هي خريطة النجاح؟

خريطة النجاح هي جزء من كيانك العام. . .

وممَّ تتكون هذه الخريطة؟

وببساطة. . تتكون خريطة النجاح من:

١- العقل المفكر الذي تملكه، والذي لا يملكه مخلوق آخر سوى الإنسان.
٢- المواهب الكامنة في شخصيتك.
٣- الجسم المتناسق والقوي الذي تتمتع به.
٤- الروح المعنوية المزروعة فيك، والتي تبعث فيك القوة والديناميكية الفعّالة.
٥- وبكلمة جامعة. . هي كل نقاط القوة التي تحوز عليها، كالإرادة القوية، والثقة بالنفس، والعزيمة الثابتة، والثقة بالمستقبل. . . إلخ.

هذه هي مكونات خريطة النجاح، إنّها جزء منك. . من كيانك العام. . من شخصيتك العامة.

خريطة الفشل:

وخريطة الفشل هي أيضاً جزء من كيانك العام، ومن شخصيتك العامة.

وتتكون هذه الخريطة من العناصر التالية:

١- العقل الجامد أو المجمد!
٢- المواهب الكامنة فيك، والتي حولتها بإرادتك إلى سلاح

ضدك!

٣ـ الجسم القوي، والـذي حولتـه ـ بسـوء تصرفـك ـ إلى جسـم واهن هزيل.

٤ـ الروح المعنوية، التي تحطمت، بفعل نظرتك السلبية للحياة.

٥ـ وبكلمة جامعة.. هي كل نقاط الضعف التي تملكها، كضعـف الإرادة، وانعدام الثقة بالنفس، ضعـف الهمـة، والتشـاؤم مـن الحياة... إلخ.

هذه هي المواقع الاستراتيجية للفشل!

إننا ـ نحن البشر ـ بإمكاننا أن نتغلب على كل نقاط الضعف، أو لا أقل نتجاوزها، وأن ننمي في ذواتنا نقاط القوة، وننطلق، من ثـم، في الحياة... للبناء، وللتعمير، وللإنتاج... فهذه هي مسؤوليتنا في الحياة.

إنّ معرفتنا بأنفسنا هي أساس نجاحنا ولذلك بنى سقراط فلسـفته على الحكمة الذهبية القائلة (اعرف نفسك) وصدق اللّه العلي العظيـم إذ يقول: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ﴾[1].

---

(١) سورة الذاريات/ ٢١.

الفشل طريق النجاح

من الأمور البديهيــة، أنّ الإنسـان وهـو يصـارع الحيـاة، لتحقيـق أهدافه وآماله وطموحاته، قد يخفق أحياناً في تحقيق ما يصبو إليه، فليس دائماً تكون الظروف والأوضاع حسبما نريد، فالحياة متقلبة الأحوال من حال إلى حال، ولاشك أن لتقلبات الحياة، تأثـيراً سـلبياً أو إيجابيـاً علـى حياتنا.

ومما لا جدال فيه، أنّ الإنسان وهو يكابد الحياة لتحقيـق أهدافـه، لابد وأن تعترضه مصاعب، ومشاكل، وعقبات، تحول بينه وبين ما يصبو إليه، وفي بعض الحالات قـد يفشـل في سـعيه نحـو الوصـول إلى هـدف معين، أو استراتيجية محددة، وكما قال الشاعر:

مـا كـل مـا يتمنـى المـرء يدركـــه تجري الرياح بما لا تشتهي السـفن

ومن المؤكد أنّ الفشل الذي يواجه الإنسان في حياته، وفي أي اتجاه كان، لابد وأن ينتج إفرازات معينة، وهنا يأتي كيفية التعامل مع الفشل،

ليحدد نوعية هذه الإفرازات الناشئة من الفشل والإخفاق، فإذا نظر الإنسان إلى الفشل على أنّه نهاية الطريق، فإنّ هذا لابد وأن يفرز حالة من الإحباط النفسي، والتشاؤم المفرط، والنظرة السلبية، وقد تنعكس هذه الإفرازات على نفسية الإنسان بصورة قوية، مما تتحول بالتدريج إلى عقدة نفسية يصعب علاجها فيما بعد.

أما إذا تعامل مع الفشل على أنّه حالة طبيعية، فمن لا يفشل لا ينجح، فالإنسان قد يخفق أحياناً في تحقيق ما يريد، ولكنه قد ينجح في أحيان أخرى، إنّ مثل هذه النظرة الواقعية، لابد وأن تفرز فيك قوة دافعة، فتزيد من معنوياتك، وتقوي من إرادتك، وتعمّق من فهمك للحياة، عندئذٍ يكون الفشل هو طريق النجاح.

ومن المهم أن ننظر إلى الفشل بصورة إيجابية، فالفشل يزيد من رصيد تجاربك في الحياة، ومن المهم أيضاً أن تملك وعياً كافياً بالحياة، فالحياة لها قواعد، كما للغة قواعد، وعلينا أن نفهم قواعد الحياة، إن أردنا أن ننجح في امتحانها.

والفشل ينمي وعيك بمتطلبات النجاح، بشرط أن تدرس بعمق أسباب الفشل، الأخطاء التي وقعت فيها، العقبات والمشاكل التي واجهتها، وتستفيد من كل ذلك، ومن ثم تصمم وبإرادة لا تعرف الإحباط أو الشك، أن تنجح ولو في المرة الألف!

فهل سبق لك، وأن شاهدت حجاراً وهو يكسر الأحجار؟!

إنّه يظل يضرب الصخرة بفأسه أو معوله ربما مائة مرة، دون أن يبدو فيها أدنى أثر يُبشر بكسر أو فلق. . وليست الضربة الأخيرة هي التي حققت هذه النتيجة، بل المائة ضربة التي سبقتها. . وما أكثر الذين

يرجعون من منتصف الطريق، بل ما أكثر الذين ييأسون من كفاحهم قبل أن يجنوا ثمرته ربما بزمن وجيز، ولو استمروا وثابروا حتى الضربة الواحدة بعد المائة لحصدوا كل ما زرعوا وأكثر.

وهل رأيت الطفل عندما يريد تعلم المشي؟!

إنّه يظل يقوم ويكبو، ويمشي قليلاً، ثم ينتكس، ثم يعاود الكرة مرة أخرى، وهكذا يستمر على هذه الحالة فترة من الزمن، حتى يتقن المشي بكل دقة.

وهكذا الإنسان في حياته، يظل ينجح ويفشل. . . ويفشل وينجح، أحياناً يحقق إنجازات عملاقة. . وفي أحيان أخرى يخفق في تحقيق أهداف مرسومة، المهم أن تصرّ على النجاح، وأن تحول الفشل إلى عنصر قوة، فهذه هي إرادة النجاح، وهذه الإرادة هي القادرة على صنع النجاح.

هل سمعت بغاندي؟!

هذا الرجل العظيم الذي خلّده التاريخ، ولا يزال يثني عليه بمزيد من الإطراء والتمجيد. . . هذا العظيم بدأ حياته بكثير من الإخفاقات، ولكنه ظل صامداً حتى استطاع أن يتربع على عرش العظمة!

«لما بلغ غاندي السابعة من العمر أرسله أبوه إلى المدرسة، فكان فيها ضعيف الذاكرة، وظل تلميذاً عادياً، ولم يلمع في موضوع دراسي، ولم تبدر منه بادرة تفوق.

كذلك عرف بين رفاقه بشدة الخجل، وحبّ العزلة، وكثرة التأمّل والتفكير، والابتعاد عن اللهو واللعب.

وما كاد ينهي دروسه الثانوية حتى التحق بكلية ساملداس في

بافنجار، ولم يستطع فهم المحاضرات التي تُلقى فيها لضحالة ثقافته، فعاد إلى منزله، وصارح أهله بالحقيقة، وقال لهم: إنّ أساتذة الكلية أصحاب كفاءة وعلم، ولكني عاجز عن فهم ما يشرحون، فأنا لا أستطيع اللحاق برفقائي في الصف!

وكان لآل غاندي جار حكيم، سديد الرأي، فاقترح إرسال موهان غاندي إلى انكلترا، ولقي اقتراحه قبولاً من الجميع، ولا سيما موهان الذي كان يحلم برؤية بلاد جديدة.

وسافر غاندي إلى بريطانيا، وقرر أن يدرس القانون ليصبح محامياً، وصمم على النجاح، رغم إخفاقه في الكلية، بل إنّ هذا الإخفاق فجّر في غاندي إرادة النجاح!

وما لبث أن أنهى دروسه، ونال شهادة الحقوق، فأصبح في وسعه أن يمارس المحاماة، ولكنه ظلّ متردداً يشك في قدرته على مجابهة المحاكم! فقد كان معروفاً بالخوف والجبن إلى أبعد حدّ! ولكن سرعان ما استعاد الفتى نشاطه وروحه بقوة الرجل الناجح، فبدأ المحاماة في الهند ثم في جنوب أفريقيا ثم عاد إلى الهند، وقد أغمي عليه في المحكمة لشدة خوفه! ولكن سرعان ما أصبح المحامي الذي يشار إليه بالبنان! بل سرعان ما تحوّل غاندي إلى رمز وطني وزعيم عظيم للهند!

لقد استطاع غاندي أن يحوّل إخفاقاته في الحياة، إلى طاقة استطاعت أن تفجّر فيه طاقاته ومواهبه الكامنة، حتى أصبح من أبرز زعماء العالم.

ولا ريب في أنّ الهند لم تعرف رجلاً عظيماً كغاندي، وطئت قدماه دروبها، ولقد قال «إينشتاين» عنه: «يصعب على الأجيال الآتية أن

تصدق أنّ رجلاً كغاندي قد وجد بلحمه وعظامه على كوكبنا».

هذا الرجل العظيم، ما كان لينجح، لولا إرادته القوية، وعمله الدؤوب، وإصراره على النجاح، وهو القائل: «يقولون إنّ من أراد شيئاً حصل عليه، هذا صحيح، ولكن بشرط أن يسعى الإنسان للحصول على الشيء الذي يريده، فالإرادة وحدها لا تكفي، بل يجب أن تقترن بالسعي المتواصل»[1].

إنّ الفشل عندما ننظر إليه بصورة إيجابية، يتحول إلى قوة عظيمة، تفجّر في الإنسان طاقاته ومواهبه، وتزيد من حماسه لمواصلة الطريق، وتزرع فيه روح الأمل والثقة بالمستقبل.

إنّ الإصرار على النجاح، والصبر على الإخفاق، هما من أركان النجاح، وإنّ من الأخطاء القاتلة، أن يتراجع الإنسان بمجرّد أنّه فشل مرة أو مرتين، أو أكثر أو أقل، هذا التراجع يكون بمثابة الموت المعنوي للإنسان، لأنّه لا أمل ولا تفاؤل بعد هذا، ومن يفقد الأمل، يفقد الحياة! وكما قال الشاعر:

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

الأمل قوة عظيمة، يحفز في الإنسان دوافع العمل والعطاء، كما أنه يقوي الروح المعنوية في الإنسان، ويعمّق الثقة بالنفس، وفي الحياة كلها!

اعمل.. واعمل.. واعمل.. فلابد وأن تنجح في النهاية، قد تفشل في البداية، أو في المنتصف، أو قرب النهاية، ولكن النهاية ستتوج بالنجاح الباهر!

---

(١) غاندي أبو الهند، ص١١.

« لقد طلب « **جيل بوردن** » أحد روّاد صناعة الألبان في وصيته أن يكتب على قبره هذه الجملة: « حاولت وفشلت، وحاولت مرة أخرى ونجحت! » .

ويقول مدير معامل البحث في شركة « **جنرال موتورز** »: « لقد كان دأبنا في كل اختراع إخفاق بعد إخفاق، ولا نصيب من النجاح إلاّ قدراً يسيراً يكفي لإحياء الأمل والمضي في البحث، إنّ الإخفاق يبلغ ٩٩,٩٪ في كل بحث علمي، فإذا نجحت مرة فقد أشرفت على النهاية » .

وفشل « **توماس أديسون** » عشرة آلاف مرة قبل أن يخترع المصباح الكهربائي، وكان يرى في كل محاولة يفشل فيها أنّها خطوة تقربه من النجاح، ولن يذكر أحد عدد المرات التي فشلت فيها إذا ما انتهت محاولاتك في المرة الأخيرة بالنجاح! »[1].

اعتبر إخفاقك درساً، وإخفاقاتك دروساً، تتعلم منها. . كيف تنجح في الحياة؟!

إنّ متسلقي الجبال لن يستطيعوا السير الشاق الطويل لبلوغ القمم، لو لم تساعدهم خفة ضغط الهواء كلما أمعنوا في الصعود.

وكذلك. . أنت. . . لن تستطيع السير الشاق الطويل لبلوغ القمم، قمم النجاح والعظمة والقيادة، إذا لم تساعدك إرادتك الصلبة، ونشاطك المتواصل، في تجاوز كل الإخفاقات المرة!

إنّ إرادتك الصلبة، وثقتك بنفسك، وتصميمك على النجاح، ونشاطك الذي لا يعرف التوقف، وإيمانك بالمستقبل. . كلها أركان رئيسة للنجاح، بل والوصول إلى قمة النجاح!

---

(١) علموا أنفسكم فن الحياة، ص١٢٠.

فلا تتراجع أمام كل التحديات، واصل الطريق، جاهد من أجل أهدافك وطموحاتك، اعتبر الإخفاق محطة تتزود منها دروساً للنجاح!

حقاً. . . ما أروع هذه الحكمة البليغة:

(الفشل طريق النجاح).

وماذا بعد..؟!

من المؤكد أنّك تدرك الآن.. أنّ الذي يقرر نجاحك أو فشلك هو أنت، ولا أحد سواك!

أنت الذي تقرر النجاح...

وأنت أيضاً الذي تقرر الفشل...

نجاحك في الحياة أو فشلك يعتمد على كيفية تصرفاتك، ومستوى وعيك بحقائق الحياة، ومدى إدراكك لقواعد النجاح ومتطلباته، فالمسافة بين النجاح والفشل هي عبارة عن المسافة بين العلم والجهل... بين العمل والخمول... بين الإرادة والضعف.. بين الرشد والسذاجة.. بين الصحيح والخطأ... وباختصار بين فهم قواعد الحياة والجهل بها.

كل العظماء، كل القادة، كل الزعماء، كل العباقرة، كل الناجحين... إنّما استطاعوا أن يحوزوا على وسام العظمة والقيادة والزعامة والعبقرية والنجاح.. لأنّهم فهموا قواعد الحياة، وعرفوا

أسرارها، واطلعوا على قوانينها، ومن ثم ساروا على هدي ذلك، فحققوا ما أرادوا!

العظمة والزعامة والنجاح. . . ليس حكراً على أحد، بل هو متاح للجميع، فبإمكانك -أنت- أن تكون عظيماً، قائداً، زعيماً، وجيهاً، ناجحاً. . . فأنت تملك كأي إنسان آخر، مؤهلات النجاح، ولكن النتيجة مرتبطة بكيفية تعاملك مع تلك المؤهلات، والاستفادة منها، فقد تملك مؤهلات كبيرة. . ولكنك قد تكون لا تعرف ذلك، وقد تعرف ذلك. . ولكن لا تستفيد منها، وعندها ستكون النتيجة مؤسفة. . . حيث الفشل والشقاء والتعاسة!

أما عندما تعرف المؤهلات التي تملكها، وتستثمرها لصالحك، فإنّ النتيجة ستكون مفرحة. . . حيث السعادة والنجاح والفلاح!

وشيء آخر مهم جداً، هو فهم الحياة. . . فهم المتغيرات المستجدة في كل لحظة، فهم العوامل المؤثرة، فهم الثوابت والمتغيرات، فهم القواعد والأسس والأركان، فهم الحياة بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى.

كثير منا يفشل في حياته. . لأنّه لا يعرف العصر الذي يعايشه، ولا يفهم متطلبات عصره، ولا يفقه شيئاً من حياته المعاصرة!

وكثير منا يفشل. . لأنّه يسير في الاتجاه المعاكس للقوانين الموجودة في هذا الكون!

وكثير منا يفشل. . لأنّه يريد الحياة كيفما يشتهي ويحلو له!

وكثير منا يفشل. . لأنّه يريد النجاح على طبق من ذهب!

وكثير منا يفشل. . لأنّه لا يرى للحياة أي معنى، أو أية فلسفة، أو أية قيمة!

أما الذين نجحوا في الحياة. . فلأنّهم استوعبوا الحياة، وفهموا متطلباتها، وعرفوا قواعدها.

ولأنّهم عملوا ليل نهار بدون ملل أو كلل. . .

ولأنّهم ساروا في الطريق الصحيح. . .

ولأنّهم قرروا أن ينجحوا، مهما كان ثمن النجاح. . فنجحوا. . والبعض منهم وصل إلى القمم العالية للنجاح. . !

وماذا بعد. . ؟!

وبعد أن وصلنا إلى المحطة النهائية من هذا الكتاب ـ والذي نرجو أن تكون قد قطعت عبر صفحاته رحلة ممتعة ـ لم يبق لنا إلاّ أن نودعك، ونهمس في أذنيك:

بإمكانك أن تصل إلى قمة النجاح. .
بإمكانك أن تتربع على عرش العظمة. .
بإمكانك أن تحوز على وسام العبقرية. .
بإمكانك أن تكون ما تريد. . . !

وصدق اللّه العظيم إذ يقول عزّ من قائل:

﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَه (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَه﴾[١].

وآخر دعوانا أنِ الحمدُ للّه ربّ العالمين.

وصلّى اللّه على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

---

(١) سورة الزلزلة/ ٧ ـ ٨.

ثبت المصادر والمراجع

ثبت المصادر والمراجع

أولاً: الكتب:

١ـ القرآن الكريم.

٢ـ **الأبشيهي**، شهاب الدين محمد بن أحمد أبو الفتح، **المستطرف في كل فن مستظرف**، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية ١٤٠٦هـ ـ ١٩٨٦م.

٣ـ **الأزدي**، أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، **سنن أبي داود**، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، استانبول، تركيا.

٤ـ **أسعد**، يوسف ميخائيل، **الثقة بالنفس**، دار نهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة.

٥ـ **أسعد**، يوسف ميخائيل، **فن الحياة**، دار نهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة.

٦ـ آغا، د. كاظم ولي، **علم النفس الفسيولوجي**، دار الآفاق الجديدة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٠١هـ ـ ١٩٨١م.

٧ـ **الأنصاري**، د. حمدي، **الصحة النفسية**، دار العلوم، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى، ١٤٠٣هـ ـ ١٩٨٣م.

٨ـ **البرغوثي**، د. سائد، **ديناميكية النجاح**، الدار السعودية للنشر والتوزيع، جدة، طبع عام ١٤٠٥هـ ـ ١٩٨٥م.

٩ـ **البستاني**، د. محمود، **دراسات في علم النفس الإسلامي**، دار البلاغة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

١٠ـ **بك**، محمد أحمد جاد المولى، **محمد ﷺ المثل الكامل**، مكتبة ومطبعة محمد علي صبيح وأولاده بالأزهر، مصر، الطبعة السادسة، ١٣٨٨هـ ـ ١٩٦٨م.

١١ـ **ابن نبي**، مالك، **شروط النهضة**، دار الفكر، دمشق، طبع عام ١٤٠٦هـ ـ ١٩٨٦م.

١٢ـ **الترمذي**، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة، **سنن الترمذي**، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، استانبول، تركيا.

١٣ـ **الجعفي**، أبو عبدالله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة بن بردزية البخاري، **صحيح البخاري**، دار القلم، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٠٧هـ ـ ١٩٨٧م.

١٤ـ **الجعفي**، أبو الطيب أحمد بن الحسين، **ديوان المتنبي**، المكتبة الثقافية، بيروت.

١٥ـ **الحاج**، عرض وتلخيص لويس، **الموسوعة النفسية: تغلب على القلق**، دار إحياء العلوم، بيروت، الطبعة الرابعة، ١٤٠٧هـ ـ ١٩٨٧م.

١٦ـ **الحلاق**، محمد راتب، **علّموا أنفسكم فن الحياة**، دار المعارف للطباعة، دمشق، الطبعة الأولى، ١٩٨٤م.

١٧ـ **راي**، ماري بانيون، **الموسوعة النفسية: حرب على التعب**، دار إحياء العلوم، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

١٨ـ **الرضي**، الشريف، **نهج البلاغة للإمام علي بن أبي طالب**، شرح الشيخ محمد عبده، دار البلاغة، بيروت، الطبعة الرابعة، ١٤٠٩هـ ـ ١٩٨٩م.

١٩ـ **الزغبي**، محمد عفيف، **ديوان الشافعي**، دار الجيل، بيروت.

٢٠ـ **الساعاتي**، د. سامية حسن، **الثقافة والشخصية. بحث في علم الاجتماع الثقافي**، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، الطبعة الثانية ١٩٨٣م.

٢١ـ . . . **السيكولوجية المبسطة: الأمراض النفسية والعصبية**، دار الآفاق الجديدة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٩٧٨م.

٢٢ـ . . . **السيكولوجية المبسطة: الخجل والتشاؤم**، دار الآفاق الجديدة، بيروت، الطبعة الرابعة، ١٤٠١هـ ـ ١٩٨١م.

٢٣ـ . . . **السيكولوجية المبسطة: النجاح**، دار الآفاق الجديدة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٩٧٨م.

٢٤ـ **شرارة**، عرض وتلخيص عبداللطيف، **الموسوعة النفسية: تغلب على التشاؤم**، دار إحياء العلوم، بيروت، الطبعة الخامسة، ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

٢٥ـ **شرارة**، عرض وتلخيص عبداللطيف، **الموسوعة النفسية: سلطان الإرادة**، دار إحياء العلوم، بيروت، الطبعة الخامسة، ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

٢٦ـ **الشرباصي**، د. أحمد، **موسوعة أخلاق القرآن**، دار الرائد

العربي، بيروت، الطبعة الثانية، ١٤٠٥هـ ـ ١٩٨٥م.
٢٧ـ **عبدالفتاح**، د. كاميليا، **مستوى الطموح والشخصية**، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الثانية، ١٤٠٤هـ ـ ١٩٨٤م.
٢٨ـ . . . **غاندي أبو الهند**، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة العاشرة، ١٩٧٩م.
٢٩ـ **الغزالي**، أبو حامد، **إحياء علوم الدين**، دار المعرفة، بيروت.
٣٠ـ **فضل اللَّه**، علي، **الأخلاق الإسلامية**، دار مكتبة الحياة، بيروت.
٣١ـ **فلسفي**، محمد تقي، **الطفل بين الوراثة والتربية**، دار التعارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٠١هـ ـ ١٩٨١م.
٣٢ـ **القرشي**، باقر شريف، **النظام التربوي في الإسلام**، دار التعارف للمطبوعات، بيروت، طبع عام ١٣٩٩هـ ـ ١٩٧٩م.
٣٣ـ **القزويني**، أبو عبداللَّه محمد بن يزيد، **سنن ابن ماجة**، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، استانبول، تركيا.
٣٤ـ **القشيري**، أبو الحسين مسلم بن الحجاج، **صحيح مسلم**، دار الكتب العلمية، بيروت، طبع عام ١٣٩٧هـ ـ ١٩٧٧م.
٣٥ـ **قطب**، سيد، **في ظلال القرآن**، دار الشروق، بيروت، الطبعة العاشرة، ١٤٠٢هـ ـ ١٩٨٢م.
٣٦ـ **قطب**، سيد، **معالم في الطريق**، دار الشروق، بيروت.
٣٧ـ **قطب**، محمد، **منهج التربية الإسلامية**، دار الشروق، بيروت الطبعة السادسة، ١٤٠٢هـ ـ ١٩٨٢م.
٣٨ـ **كارنيجي**، دايل، **دع القلق وابدأ الحياة**، دار ومكتبة الهلال،

بيروت، الطبعة الأولى، ١٩٨٢م.
٣٩ـ كارنيجي، دايل، **فن الخطابة. كيف تكسب الثقة وتؤثر بالناس**، دار مكتبة الهلال، بيروت، طبع عام ١٩٨٨م.
٤٠ـ كارنيجي، دايل، **كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس**، تعريب عبد المنعم محمد الزيادي، طبع عام ١٩٨٢م.
٤١ـ الكرم، عبدالعزيز، **ديوان الإمام علي بن أبي طالب**.
٤٢ـ الكيلاني، د. نجيب، **الإسلام وحركة الحياة**، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٠٩هـ ـ ١٩٨٨م.
٤٣ـ ليارو، دونالد، **الموسوعة النفسية: كيف تستفيد من علم النفس**، دار إحياء العلوم، بيروت، الطبعة الرابعة، ١٤٠٧هـ ـ ١٩٨٧م.
٤٤ـ المطهري، مرتضى، **قصص الأبرار**، ترجمة: جعفر بهاء الدين، دار الإرشاد الإسلامي، بيروت.
٤٥ـ معروف، د. نايف، **طرائف ونوادر. من عيون التراث العربي**، دار النفائس، بيروت، الطبعة الثانية، ١٤٠٧هـ ـ ١٩٨٧.
٤٦ـ المليجي، د. حلمي، **علم النفس المعاصر**، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الثانية، ١٩٧٢م.
٤٧ـ . . . **المنجد في اللغة والأعلام**، دار الشرق، بيروت، الطبعة السابعة والعشرون، ١٩٨٤م.
٤٨ـ الموسوي، خليل، **كيف تبني شخصيتك**، دار البيان العربي بيروت، الطبعة الأولى، ١٤١٠هـ ـ ١٩٩٠م.
٤٩ـ الموسوي، خليل، **كيف تتصرف بحكمة**، دار البيان العربي، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤١٠هـ ـ ١٩٩٠م.

٥٠ـ مولتر، ماكسويل، **أفكار للحياة. نحو حياة سعيدة ملؤها النجاح والأمل**، دار الكتاب العربي، دمشق، الطبعة الأولى، ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

٥١ـ هادي، محمد، **الصداقة والأصدقاء**، مكتبة العرفان، الكويت، الطبعة الثانية، ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

٥٢ـ والش، د. وليم، **الموسوعة النفسية: ذلك الشعور بالنقص**، دار إحياء العلوم، بيروت، الطبعة الثالثة ١٤٠٨هـ ـ ١٩٨٨م.

ثانياً: المجلات والصحف:

١ـ مجلة **طبيبك الخاص**، مجلة شهرية تصدر عن دار الهلال، القاهرة، الأعداد: ٢٣٨، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤.

٢ـ مجلة **العربي**، تصدر شهرياً عن وزارة الإعلام بدولة الكويت، العدد: ٢٧٩، والعدد: ٣٩٨.

٣ـ صحيفة **الأخبار**، تصدر عن مؤسسة أخبار اليوم، القاهرة، بتاريخ: ٧/ ٧/ ١٩٧٠م، وتاريخ: ٩/ ١/ ١٩٧٣م.

٤ـ صحيفة **الشرق الأوسط**، تصدرها الشركة السعودية للأبحاث والتسويق البريطانية المحدودة، لندن، العدد: ٤٨٢٧.

٥ـ صحيفة **عكاظ الأسبوعية**، تصدر عن مؤسسة عكاظ للصحافة والنشر، جدة، المملكة العربية السعودية، العدد: ٩٢٨٤.

الفهرس

الفهرس الإجمالي

الفهرس التفصيلي

دعوة

عزيزي القارئ:

إذا كانت لديك أية فكرة، أو تعقيب، أو ملاحظة أو إضافة حول الكتاب. . أو أي شيء آخر تريد أن تقوله للمؤلف. . فبإمكانك الكتابة إليه على العنوان التالي:

المملكة العربية السعودية

المنطقة الشرقية

القطيف

الرمز البريدي: ٣١٩١١

ص. ب: ٨٤١

للتواصل مع المؤلف

المملكة العربية السعودية - المنطقة الشرقية ص. ب: ٨٤١ القطيف ٣١٩١١	
٠٠٩٦٦٥٠٣٨٤٤٩٩١	
البريد الإلكتروني: alyousif50@gmail.com الموقع على الإنترنت: www.alyousif.org	